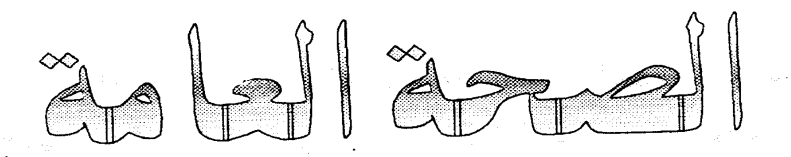
جامعة المنوفية

كلية الإقتصاد المنزلي

قسم التغذية وعلوم الأطعمة



الصحة العامة

الفــرقة الأولى

إعــــداد

أ . د . محمد مصطفى السيد على — رئيس قسم التغذية وعميد الكلية (سابقاً)

د. حمديه أحمد إبراهيم هـــلال — أستاذ مساعد بالقسم

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م

بسم الله الرحمن الرحيم

" اللهُ نُورُ السَمٰوٰتِ وَالأَرض مَثَلُ نُورِه كَمِشكٰوةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ المصبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزجَاجَةُ كَأَنَهَا كَوكَبٌ دُرىٌ يُوقَدُ مِن شَجرَةٍ مُبَرَكَةٍ زَيْتونَةٍ لاَ شَرقيَةٍ وَلاَ غَرْبِيَةٍ يَكَادُ زَيتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمَسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُور يَهدِى اللهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضرِبُ اللهُ الأَمثَلَ للنَاس وَاللهُ بِكُل شَيءٍ عَليمٌ "

صدق الله العظيم

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الباب الأول	
مفهوم الصحة	١
درجات الصحة	١
العوامل التى تحدد مستويات الصحة	١
الصحة العامة	١٠
مكونات الصحة العامة	١١
الباب الثانى	
العناصر الغذائية الأساسية	١٤
إختيار الطعام	١٨
القواعد الأساسية فى تكوين الوجبات	٢٤
المجموعات الغذائية السبعة	٢٧
المجموعات الغذائية الأربعة	٣٠
التوصيات الدولية من العناصر الغذائية المختلفة	
الباب الثالث	
التدخين وأضراره	٣٨
الحكم الشرعي فى التدخين	٤١
طريقة التخلص من التدخين	٤٤
الإدمان	
تعريف الإدمان	٤٥

الموضوع	رقم الصفحة
الباعث على شرب الخمر	٤٧
العوامل التى تؤدى إلى الإدمان	٤٨
عوامل إجتماعية	٤٨
عوامل نفسية	٤٩
عوامل وراثية	٥٠
عوامل بيولوجية	٥٠
أضرار المخدرات	٥١
المخدرات وأثرها فى إنتشار الجرائم	٥٣
المنظمات والهيئات الدولية المختصة بمكافحة	٥٤
علاج مشكلة المخدرات	٥٥
الباب الرابع	
المشكلة السكانية فى مصر	٥٨
معدلات النمو السكانى فى مصر	٥٩
تنظيم الأسرة	٦٤
فوائد تنظيم الأسرة	٦٥
ما يجب أن تعرفه الأسرة عن توقيت الحمل	٦٦
وسائل تنظيم الأسرة	٦٨
الوسائل التقليدية (الطبيعية)	٦٨
الإرضاع من الثدى	٦٨
فترة الأمان	٦٩

الموضوع	رقم الصفحة
العزل – الوسائل العازلة	٦٩
الوسائل الهرمونية	٧٠
حبوب منع الحمل	٧٠
حقن منع الحمل	٧١
كبسولات تحت الجلد	٧١
اللولب	٧١
الوسائل الدائمة " التعقيم "	٧١
الباب الخامس	
الأمان Safety	٧٣
وبائية الحوادث	٧٤
عوامل توفير الأمان للفرد	٨٣
الحوادث والأطفال	٩٧
قواعد هامة لمنع الحوادث	١٠٠
أمان المنزل Home Safety	١٠١


الباب الأول

الباب الأول
مفهوم الصحة

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريفا أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة ، وخلاصة هذا التعريف أن الصحة هي " حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز " .

وكما نرى من هذا التعريف فإن الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية هي المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة وقد اعتبر هذا التعريف بمثابة هدف يسعى إلى تحقيقه كل العاملين والمسئولين عن الصحة ، حيث تعتبر هذه المكونات بالنسبة للصحة مثل عناصر الطيف الضوئي الأبيض ، بمعنى أنه إذا نقص أي مكون من هذه المكونات الثلاثة ينتج عن ذلك عدم تكامل الصحة .

وقد جرت محاولات عديدة من قبل العلماء لتعريف الصحة ، من أهمها أن الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم ، وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها ، وعملية التكيف هذه للمحافظة على سلامته لاستمرار توازن وظائف الجسم في عملها ، ولعلنا لا ننسى القول السائد " الصحة تاج فوق رءوس الأصحاء لا يعرفها إلا المرضى " وهذا القول يشير إلى مدى أهمية الصحة للإنسان .

درجات الصحة " مستوياتها "

من منظور التعريف السابق للصحة يمكننا أن نتصورها على أنها مدرج قياسي طرفه العلوي الصحة المثالية والطرف السفلي انعدام الصحة ، وبين الطرفين توجد درجات متفاوتة من الصحة تعتمد على مدى تمتع وتشبع الفرد بمكونات الصحة التي سبقت الإشارة إليها ، ونوجز درجات الصحة فيما يلي :



١ - **الصحة المثالية :** ونقصد بها درجة التكامل البدنى والنفسي والاجتماعي ، وهذا المستوى من الصحة نادرا ما يتوافر ، وهو يعتبر هدفا بعيدا لبرامج الصحة العامة فى المجتمع لمحاولة العمل على تحقيقه .

٢- **الصحة الإيجابية :** فى هذا المستوى تتوافر طاقة صحية إيجابية تمكن الفرد من مواجهة المشاكل والمؤثرات والضغوط البدنية والنفسية والاجتماعية دون أن تظهر على الفرد أية أعراض مرضية ، وهذا يعنى أن حالة التكيف لدى الفرد ساعدته فى التغلب على كل ما يتعرض له فى الحياة دون أن تظهر عليه أية أعراض مرضية .

٣- **السلامة المتوسطة :** فى هذا المستوى لا تتوافر طاقة إيجابية لدى الفرد مقارنة بالمستوى السابق . ويكون الفرد دائما عرضة للمؤثرات الضارة " بدنية ، نفسية ، اجتماعية " وقد يقع الفرد فريسة للمرض بسبب إحدى هذه النواحى السابقة .

٤- **المرض غير الظاهر :** فى هذا المستوى لا يشكو الفرد من أعراض مرضية واضحة ، ولكن يمكن فى هذا المستوى اكتشاف بعض الأمراض نتيجة الاختبارات والتحاليل الطبية ، أو نتيجة بحث الحالة الاجتماعية للفرد ، والتعرف عن قرب للظروف والصعوبات التى يعانى منها ، بل ومن تدنى مستوى معيشته .

٥- **المرض الظاهر :** فى هذا المستوى يشكو الفرد من بعض الأمراض سواء كانت بدنيه "وظيفية" أو اجتماعية ، وتبدو عليه علامات وأعراض تدل على تدنى صحته العامة .

٦- **مستوى الاحتضار :** فى هذا المستوى تسوء الحالة الصحية للفرد إلى حـد بعيد ، ويصعب عليه استعادة صحته ويصبح عالة على من حولـه أو على من يعوله .

نخلص من كل ما تقدم إلى أن مفهوم الصحة لا يقتصر علـى التكـامل البدنى فقط ، ولكن يشمل الجانب النفسى والاجتماعي أيضاً .

وما نقصده بالتكامل البدنى هو تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم ، وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات البدنية والتمتع باللياقـة البدنيـة العامة والقوام السليم ؛ ليتمكن من العمل والإنتاج وأداء المهام التى توكل إليـه بصورة طيبة مناسبة .

وما نقصده بالتكامل النفسى هو كون الفرد متمتعاً بالإسـتقرار الداخلـي قادراً على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التـى يعيشها ، ويكون كذلك قادراً على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها ، ويظهر ذلك على الفرد فى حياته الهادئة التى يسودها الراحة والإطمئنان والرضا ، وعـدم اكتمال الصحة النفسية للفرد تظهر فى حساسيته المفرطة وكثرة شكوكه وشكواه وميله الدائم إلى التمرد على الآخرين .

وما نقصده بالتكامل الاجتماعي هو قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم ، وكذلك قدرته على التأثير فيهم والتأثر بهم والحياة بينهم على أسس الحب والاحترام والثقـة . وعدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدى الفرد تظهر فى ميله الدائم إلى الانطـواء والابتعاد والانفراد مع نفسه وعدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم .

من كل ما تقدم يتضح أن تعريف منظمة الصحة العالمية يتصف بالشمول والإيجابية ، حيث إن عقل الفرد وبدنه ومجتمعه الذى يعيش فيه يكونون وحدة واحدة متكاملة يؤثر كل منها فى الآخر ويتأثر به ، فكثير من الأمراض البدنية تسببها بعض المشاكل والاضطرابات النفسية ، كما أن الأمراض بشكل عام واعتلال الصحة بشكل خاص تقعد الفرد وتمنعه من الكسب وتؤثر فى سعادته وفى استقراره النفسى .

من كل ما تقدم يتبين لنا أن الفرد الذى يتمتع بالصحة هو : كل من كان صحيح البدن ، خاليا من المرض أو العجز ، قادرا على التعلم واكتساب الخبرات والعمل والإنتاج ، وفى نفس الوقت متمتعا بالاستقرار النفسى ، ويستطيع أن يتحمل تبعات الحياة ويواجه مصاعبها ومتطلباتها ، ويكون قادرا على التعامل مع الآخرين وكسب صداقتهم ومحبتهم والتأثير فيهم ، عارفا بمسؤلياته متمتعا بحقوقه . وباكتمال صحة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية يصبح عاملا مؤثرا فى تقدم المجتمع ورفعته ورفاهيته .

العوامل التى تحدد مستويات الصحة

هناك عدة عوامل تحدد مستويات الصحة نوجزها فيما يلى :

أ- عوامل تتعلق بالمسببات النوعية للمرض Disease Agent Factors

ب- عوامل تتعلق بالإنسان " العائل المضيف " Host Factors

جـ- عوامل تتعلق بالبيئة Environmental Factors

أ- العوامل المتعلقة بالمسببات النوعية للأمراض :

يعرف المسبب النوعى بالعنصر أو المادة سواء كان حياً أو غير حى ، وجميع مسببات الأمراض ترتبط بنظريتين : نظرية السبب الواحد للمرض ، أو نظرية الأسباب المتعددة ، وفى نظرية السبب الواحد يكون المرض ناتجاً من سبب واحد وبناء عليه يظهر المرض ، فمثلاً مرض السل ينتج عن ميكروب السل ، أما نظرية الأسباب المتعددة فهى تقوم على أن المرض ناتج من عدة أسباب اجتمعت وتفاعلت فأدت إلى ظهور المرض ، وعلى ذلك فإن المستوى الصحى فى المجتمع غير ثابت ، بل هو فى حالة ديناميكية متحركة ؛ لأن المرض ينتج من تفاعل عدة قوى ، ويكون المستوى الصحى محصلة أو نتيجة التفاعل الذى ينشأ بين هذه العوامل ، فإذا تغلبت الحالة أو العوامل السلبية ظهرت الحالة المرضية ، وإذا تغلبت العوامل الإيجابية استمرت حالة الصحة والسلامة .

وتنقسم المسببات النوعية للأمراض إلى فئات هى :-

(١) المسببات الحيوية من أصل حيوانى : قد تكون حيوانات وحيدة الخلية مثل الأميبا أو حيوان الملاريا ، كما قد تكون متعددة الخلايا مثل ديدان البلهارسيا أو ديدان الإنكلستوما أو ديدان الإسكارس .

(٢) المسببات الحيوية من أصل نباتى : مثل الفطريات والبكتريا والفيروسات

(٣) المسببات الغذائية : وهذه تؤدى إلى الأمراض نتيجة نقصها أو زيادتها فى الجسم مثل زيادة أو نقص المواد التالية الكربوهيدات ، الدهون ، البروتينات ، الأملاح ، الماء .

(٤) **المسببات الكيميائية :** وهذه قد تكون خارجية " من البيئة " المحيطة مثل بالتعرض لمركبات الرصاص والفوسفور ، وقد تكون داخلية أى نشأت داخل الجسم نفسه ، مثل المواد التى تتكون فى الدم كالجلوكوز الذى تؤدى زيادته إلى الإصابة بمرض البول السكرى ، أ, التسمم البولى أو الكبدى نتيجة مرض تلك الأعضاء .

(٥) **المسببات الطبيعية :** مثل عوامل الحرارة والبرودة والرطوبة والأشعات والكهرباء .

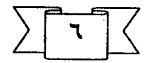
(٦) **المسببات الميكانيكية :** مثل الفيضانات والزلازل والسيول والحرائق والحوادث .

(٧) **المسببات الوظيفية :** مثل اختلال إفراز الغدد الصماء من هرمونات أو من احتلال إفراز الإنزيمات والعصارات فى الجسم .

(٨) **المسببات النفسية والاجتماعية :** وهى الأمراض الناتجة عن الضغط العصبى والنفسى بسبب مشكلات الحياة الحديثة والمشكلات الناتجة عن الأعباء الأسرية والمهنية وعدم الشعور بالأمان والطمأنينة ، وكذلك تلك التى تنتج من عدم التوازن الوجدانى ، وكذلك من تلك الناتجة عن مشكلات تعاطي المخدرات .

ب- العوامل المتعلقة بالإنسان " العائل المضيف " .

وهذه العوامل تساعد على مقاومة المسببات النوعية ، وتتكون من عناصر عديدة منها : المقاومة الطبيعية غير النوعية ، المقاومة النوعية ، العوامل الوراثية ، العوامل الاجتماعية ، العوامل الوظيفية ، العمر ، وغيرها من العوامل الأخرى .



جـ- العوامل البيئية :

وتعرف بالعوامل الخارجية التى تؤثر فى الإنسان العائل للمرض ، وتتكون من مجالات عدة نوجزها فى التالي :

١- البيئة الطبيعية وتتكون من :-.

الحالة الجغرافية : تؤثر فى الصحة بطريق مباشر وغير مباشر عن طريق الموقع الجغرافي

الحالة الجيولوجية : مثل نوع التربة التى عليها يتوقف تحديد نوع الغذاء وتوافر المياه والعناصر الأخرى الضرورية .

المناخ : ويشمل درجات الحرارة والرطوبة وحركة الرياح ، وهذه تؤدى إلى تغيير فى عادات الإنسان وحياته الاجتماعية والاقتصادية ، وتؤدى أيضا إلى بعض الأمراض الموسمية .

٢- البيئة الاجتماعية والثقافية : وتشمل بصفة عامة ما يلى :-

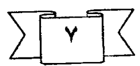
المستوى الاقتصادى : وهو يؤثر فى كفاية الغذاء والمسكن والتعليم .

المستوى التعليمى : وهو يؤثر فى الوعى الصحى والسلوك الصحى .

كثافة السكان : وهى تؤثر فى العادات والازدحام والضوضاء .

الخدمات الصحية : مدى توافرها أو قصورها والإقبال عليها .

٣- البيئة البيولوجية : وتشمل على عناصر المملكة الحيوانية والنباتية التى تؤثر فى الطعام والعوامل الوسيطة فى نقل الأمراض التى تؤثر فى عادات الإنسان وعمله فى الزراعة أو الصناعة .



الثقافة الصحية

تعنى الثقافة الصحية تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التى ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين .

وقد يبدو للبعض أن التثقيف الصحى يعنى شيئا من فرض الأمر على الناس مستناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه ، وأن الهدف منه هو الوصول إلى الوضع الذى يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسيا وعاطفيا لأن يتجاوب مع الإرشادات الصحية .

وجدير بالذكر هنا أن نوضح الفرق بين العادة الصحية والممارسة الصحية ، حيث إن العادة هى ما يؤديه الفرد بلا تفكير أو شعور نتيجة كثرة تكراره ، أما الممارسة فهى ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة

وهنا يمكن أن تتحول الممارسات الصحية السليمة إلى عادة تؤدى بلا شعور نتيجة كثرة التكرار ، تلك الممارسات الصحية تكون مسئولية الأسرة لتتحول إلى عادات ، ويبدأ تكون العادات بتعود الطفل عليها قبل أن يتفهم أو يتعلم الأسس التى ترتكز عليها هذه العادات من الناحية الصحية ، وهذا يوضح الدور الهام الذى تقوم به الأسرة فى مجالا تحسين الصحة ورعايتها .

وتعتبر وزارة الصحة هى الجهاز المركزى الرئيسي المسئول عن التثقيف الصحى وتتعاون معها جميع الجهات الحكومية والأهلية الأخرى ، سواء كان ذلك من الجانب الوقائى أو العلاجى ، ومن الأهداف الرئيسية التى يسعى إليها التثقيف الصحى ما يلى :

أ- حث أفراد المجتمع (طلابا – عاملين – أولياء أمور – سيدات – رجالا) لحماية أنفسهم من الأوبئة والأمراض المعدية .

ب- تقديم كافة المعلومات للتعرف على الأمراض المنتشرة فى البيئة .

جـ- حث أفراد المجتمع للإمتناع والابتعاد عن أى عمل يضر بصحة الفــرد وصحة الآخرين .

الوعى الصحى

الوعى الصحى مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقـائق الصحية ، وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ، وفى هـذا الإطار يعتبر الوعى الصحى هو الممارسة الصحية عن قصـد نتيجـة الفـهم والاقتناع ، ويعنى الوعى الصحى أيضا أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير .

بمعنى آخر ، الوعى الصحى هو الهدف الذى يجـب أن نسـعى إليـه ونتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط :-

والهدف من الوعى الصحى فى أى مجتمع من المجتمعات يتضح مـن خلال أفراد هذا المجتمع هل يسلكون سلوكا صحيا ؟ ونشر الوعـى الصحـى يتضح فى المجتمع من خلال النقاط التالية

١- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد ألموا بالمعلومـات المتصلـة بالمسـتوى الصحى فى مجتمعهم ، وأن يكونوا قد ألموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التى تنتشر فى مجتمعهم ومعدل الإصابة بـها وأسـبابها وطـرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها

٢- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشـاكلهم الصحيـة والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هى مسؤليتهم قبـل أن تكـون مسئولية الجهات الحكومية ، فالإنسان نفسه يعتبر موطنا للمرض لنفسـه أو لغيره ، وإصابة فرد واحد بمرض معين أو إنتشار أى مرض فى المجتمع أساسه أصلا تصرف غير صحى لفرد أو أكثر ، والمجتمع الـذى نريـد الوصول إليه بنشر الوعى الصحى بين مواطنيه هو مجتمع يتبع أفـراده

الإرشادات الصحية والعادات الصحية السليمة فى كل تصرفاتهم وممارستهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ، ويشتركون إشتراكا إيجابيا فى حل جميع مشكلاتهم الصحية .

٣- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية فى مجتمعهم ، وتفهموا الغرض من إنشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحيحة ومجدية ، كما يشتركون فى تقويمها ويتوخون السبل والوسائل التى تزيد من فائدتها وكفاءتها ، إذا وجدوا أو رأوا أنها غير كافية أو غير مجدية يبذلون كل الجهد فى سبيل إنشاء مشروعات صحية جديدة .

والعلاقة بين تعبيري الوعى الصحى والتربية الصحية واضحة ، إذ أن نشر الوعى الصحى هو الهدف الأول من أهداف التربية الصحية ، كما أنه من مظاهر الوعى الصحى هو السلوك الصحى .

الصحة العامة

يرتبط علم الصحة العامة بالعلوم الاجتماعية إرتباطا وثيقا ، وهذا ما جعل الكثير من علماء الصحة العامة يعتبرونه علما من العلوم الاجتماعية ، ويؤكدون أهمية دراسة العلوم الإجتماعية كأساس ضرورى لدراسة الصحة العامة .

ومن بين أشهر مفاهيم الصحة العامة أنها علم وفن ، ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع فى الصحة والحياة .

ولقد تطور علم الصحة العامة فى العشرين سنة الأخيرة فى اتجاه يحول فلسفته من الاهتمام بالفرد إلى الاهتمام بالمجتمع .

وعلى هذا أصبح علم الصحة العامة يعنى : " أنه علم تشخيص وعلاج المجتمع " وهذا ما دعا العاملين فى مجال الصحة العامة إلى دراسة تركيب المجتمع ، بينما يعرف علم الطب بأنه : " علم تشخيص وعلاج الفرد " ولذا

وجبت دراسة تركيب جسم الإنسان ووظائف أعضائه حتى يمكن تشخيص وعلاج الأمراض .

وبالنظر إلى مصطلح الصحة العامة نجد أنه يتكون من كلمتين إحداهما هدف عام وهو الصحة ، وثانيتهما هى الناس أو أفراد المجتمع ، وهذا يؤكد على ضرورة دراسة الناس أو الأفراد حتى يمكن تحقيق أعلى مستوى صحى لهم " وهذا لا يتحقق إلا بدراسة العلوم الاجتماعية ، وفى الواقع فإن هذا الاتجاه يكتسب أهمية كبيرة نتيجة تحول صورة المشاكل الصحية إلى الأنواع التى لا يمكن علاجها إلا بالمشاركة الإيجابية من جانب الناس مثل أمراض سوء التغذية والأمراض الطفيلية .

والصحة العامة تحتوى على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة كالأمراض المعدية وتنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض ، مع تعليم أفراد المجتمع كيفية تطوير الحياة الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية ليتمكن كل مواطن من الحصول على حقه المشروع فى الحياة .

مكونات الصحة العامة

هناك أربعة مكونات رئيسية للصحة العامة وهى : الصحة الشخصية . وصحة البيئة ، والطب الوقائي للفرد ، والطب الوقائي للمجتمع . فضلا عن العديد من الإجراءات التى نوجزها فيما يلى :-

١- تخطيط وتنظيم الإحصاءات الصحية والحيوية .

٢- الدراسات الاستقصائية فى مجال الأوبئة .

٣- التفتيش الصحى .



٤- خدمات الصحة العامة .

٥- التربية الصحية للمواطنين .

٦- إدارة الوحدات الصحية والمستشفيات .

أما المكونات الأربعة الرئيسية للصحة العامة فهى تشتمل على :-

١- الصحة الشخصية

ويعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد ، وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بصحته مثل : التغذية والنظافة وفترات النوم المناسبة . وممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لشغل أوقات الفراغ بطريقة إيجابية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة ، وكذلك الاهتمام بإجراء التحاليل الطبية الدورية والعناية بأسنان الصغار ، وكل ما من شأنه المحافظة على صحة الطفل والأم ، ولا يفوتنا هنا الاهتمام بتطعيمات الأطفال الرضع ورعاية صحة الأم الحامل والمرضع .

٢- صحة البيئة :

يعتنى هذا المكون بتحسين أحوال البيئة التى يعيش فيها الإنسان ، والقضاء على المشكلات الصحية التى تؤثر على صحة الأفراد ، وذلك من خلال العناية بمصادر مياه الشرب ومتابعة صلاحيتها وسلامتها ، وكذلك توفير الطرق الحديثة لتصريف القمامة والفضلات بمختلف أنواعها ، وذلك حتى لا تكون سببا فى انتشار الأمراض والأوبئة ، وكذلك مراقبة ومتابعة صحة الأغذية التى تباع فى المجتمع ومراقبة صلاحيتها ومصادرها وعدم تلوثها ، ويسرى ذلك أيضا على المطاعم والمحلات التى تقدم الطعام للمواطنين ومتابعة صحة وسلامة القائمين على تحضير وتقديم تلك الأطعمة ، ويشتمل هذا المكون أيضا على حث المواطنين على التواجد فى أماكن جيدة التهوية والإضاءة ،

وحثهم على مكافحة الحشرات فى البيئة التى يعيشون فيها وكل ما يؤثر سلبا فى صحة الإنسان .

٣- يرتبط هذا المكون بالمكون الأول " **الصحة الشخصية** " بالإضافة إلى توعية الأفراد بالطريقة السليمة لاستعمال الأدوية للوقاية والعلاج ، وكذلك استخدام الأمصال واللقاحات فى مواعيدها للوقاية ، وخاصة وبالنسبة للأطفال الرضع وللتلاميذ فى مراحل التعليم الأساسي .

٤ـ الطب الوقائي للمجتمع :

يرتبط هذا المكون الثانى " صحة البيئة " بالإضافة إلى المكون الثالث " الطب الوقائي للفرد " يجانب إجراء الإحصاءات والتفتيش المستمر وخدمات الصحة العامة .

ملخص لمكونات الصحة العامة :

(١) الصحة الشخصية

- التغذية – النظافة
- النوم – الراحة
- الرياضة – العناية بالعينين
- العناية بالأسنان – الكشف الطبي

(٢) صحة البيئة

- مياه الشرب جمع القمامة
- تصريف الفضلات صحة الأغذية
- التهوية الإضاءة
- الضوضاء

(٣) الطب الوقائي للفرد

الصحة الشخصية
+
استعمال الأدوية للوقاية والعلاج

(٤) الطب الوقائي للمجتمع

صحة البيئة
+
الطب الوقائي للفرد
عمل الإحصاءات
التفتيش الصحى
خدمات الصحة العامة

الباب الثانى
العناصر الغذائية الأساسية

لكى يكون الغذاء كاملا يجب أن يحتوى على العناصر الآتية :-

١- المواد الكربوهيدراتية CARROHYDRATES

مصادرها :-

أ- المواد السكرية

مثل السكر والعسل والمربى والفاكهة مثل العنب والبلح والقصب والبنجر .

ب- المواد النشوية

مثل الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس .

وظائفها :

١- تمد الجسم بالحرارة والطاقة اللازمة .

٢- تحفظ نسبة الجلوكوز فى الدم فى المستوى الطبيعى .

٣- ضرورية لإتمام احتراق المواد الدهنية .

الكمية اللازمة :

يلزم للشخص البالغ حوالى ٣٠٠ جم من المواد الكربوهيدراتية يوميا تزداد إلى ٥٠٠جم فى أوقات العمل .

٢- المواد البروتينية (الزلالية) :

مصادرها

أ- مصادر حيوانية

مثل اللحوم والسمك والبيض واللبن .

ب- مصادر نباتية .

مثل البقول كالفول والعدس والبازلاء والفاصوليا وهى أقل فى القيمة الغذائية من البروتينات الحيوانية .

وظائفها :

١- بناء أنسجة الجسم .

٢- صيانة وتجديد الأنسجة وتعويض الخلايا التالفة .

الكمية اللازمة ونوعيتها :

(يحتاج الشخص البالغ حوالى ١٠٠ جم من المواد البروتينية ، يوميا جرام ونصف لكل كيلو جرام من وزن الجسم). أما الأطفال تحت سن السادسة فيحتاجون ٤جم لكل كيلو جرام من وزن الجسم ومن السادسة إلى البلوغ يحتاجون ٢ جرام لكل كيلو من وزن الجسم

ويلزم أن تكون المواد البروتينية غنية بالأحماض الامينية الضرورية لبناء الجسم ولذلك يجب مراعاة زيادة البروتينات الحيوانية للأطفال والحوامل والمراضع لازدياد حاجة الجسم إليها فى هذه المراحل .

٣- المواد الدهنية :

مصادرها

أ- مصادر حيوانية .

كاللحوم والأسماك الدسمة والبيض واللبن ومشتقاته كالجبن والزبد والقشدة والسمن .

ب- مصادر نباتية

الزيوت بأنواعها مثل زيت بذرة القطن وزيت الزيتون والذرة .

وظائفها :

١- تسهل الهضم وتزيد من بقاء الغذاء فى القناة الهضمية حتى يتم الامتصاص

٢- لازمة لإمتصاص عدد من الفيتامينات التى تذوب فى المواد الدهنية مثل فيتامين أ ، د .

٣- يختزن الجسم ما يزيد عن حاجته من المواد الدهنية لإستعماله لتوليد الطاقة والحرارة عند الحاجة .

٤- الفيتامينات VITAMINS

هى عناصر غذائية تلزم الجسم بكميات ضئيلة جدا ولكنها ضرورية لحيوية الجسم وصحته ونموه الطبيعى والفيتامينات مركبات كيمائية تسمى بالحروف الأبجدية أ -ب -جـ- د -هـ .

مصادرها :

الخضروات والفاكهة وخاصة الخضروات قاتمة اللون مثل الجرجير والفلفل الأخضر وكذلك الجزر الأصفر والخس وتوجد أيضا فى الردة " فيتامين ب المركب " وكذلك الخميرة وينصح بتناول الخضر والفاكهة ٤ مرات يوميا حيث أنها لها تأثير واقى لمرض السرطان .

وظائفها :

لكل فيتامين وظائف خاصة وينتج عن نقصه أعراض وأمراض معينة .

١- نقص فيتامين أ يسبب جفاف الجلد والعشى الليلى وضعف مقاومة الجسم للعدوى .

٢- نقص فيتامين ب يسبب التهاب الأعصاب وخشونة الجلد واضطراب الأعصاب واضطراب الهضم .

٣- نقص فيتامين جـ يسبب القابلية للنزيف وضعف المقاومة للعدوى .

٤- نقص فيتامين د يسبب الكساح فى الأطفال ولين العظام فى الكبار .

٥- نقص فيتامين هـ يسبب العقم وضمور العضلات .

٥- الأملاح المعدنية MINERAL SALTS

مثل ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) وأملاح الكالسيوم والفسفور والحديد والكبريت والنحاس والماغنسيوم .

مصادرها :

توجد بنسب متفاوتة فى الأطعمة المختلفة مثل اللبن والبيض واللحوم والخضروات والفاكهة والحبوب والبقول .

وظائفها :

١- الكالسيوم والفوسفور :

يدخلان فى تركيب العظام والأسنان ويساعدان فى تنظيم بعض العمليات الكيميائية فى الجسم ، ويؤدى نقص أملاح الكالسيوم إلى الكساح فى الأطفال .

٢- الحديد :

يدخل فى تركيب مادة الهيموجلوبين الموجودة فى كرات الدم الحمراء ، ونقص الحديد يؤدى إلى فقر الدم فيصبح لون المريض شاحبا ويحس بالخمول والضعف وعدم القدرة على بذل اى مجهود .

ملح الطعام :

يساعد فى تنظيم بعض العمليات الكيميائية فى الجسم ويفرز الجسم هذا الملح فى العرق والبول ، وفى الجو الحار يجب زيادة كمية الملح فى الطعام



نظرا لزيادة العرق ويؤدى نقص الملح فى الجسم إلى هبوط ضغط الدم وتقلص العضلات .

٦- الماء WATER

الماء من المواد الضرورية التى لا يستطيع الجسم الاستغناء عنها لأنـه الوسط الذى تجرى فيه جميع العمليات الحيوية مثـل الـهضم والامتصـاص والإفراز وغير ذلك وتبلغ نسبة الماء فى الجسم حوالى ٧٠٪ بالإضافة إلى مياه الشرب فإن الجسم يحصل على حاجته من الماء من الأطعمة المختلفة حيث أن الماء يدخل فى تركيبها بنسب متفاوتة .

اختيار الطعام

يمكن تقسيم الأطعمة إلى خمس مجموعات غذائية رئيسية تحتوى كـل مجموعة منها على عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية وهـذه المجموعـات هى:

١- اللبن ومشتقاته :-

يعتبر اللبن غذاء كاملا خصوصا للأطفال لاحتوائه على معظم العناصر اللازمة كما أن من الأغذية الهامة للحوامل والمرضعات ، ويحتوى اللبن مـن الكربوهيدارت على سكر اللبن يهضم فيتحول إلى جلوكوز وجالاكتوز كما أنـه من المصادر الهامة للبروتينات الحيوانية فيحتوى على الالبيومين والجلوبيوليـن والكازين وبعض الأحماض الأمينية الأساسية ، ومن المواد الدهنيـة يحتـوى اللبن والقشدة والزبد ويوجد باللبن فيتامينات أ ، ب ، ج ، د .

٢- اللحوم والبقول :

المصادر الرئيسية للبروتينات كما تحتوى أيضا على بعـض الأمـلاح كالحديد والكالسيوم وبعض الفيتامينات مثل فيتـامين ب والمصـادر النباتيـة

للبروتينات أقل فى القيمة الغذائية وذلك لنقص بعض الأحماض الأمينية الأساسية فيها .

٣- الخضروات والفواكه

تحتوى على الأملاح المعدنية والفيتامينات كما يوجد بها المواد الخشنة التى تساعد على منع الإمساك ويؤدى الطهى إلى إتلاف بعض الفيتامينات ولذلك يجب تناول الخضروات فى الماء فإن بعض المواد الغذائية ينتقل إلى هذا الماء فلا يصح القاؤه ولكن الأفضل إضافته إلى الغذاء المطبوخ .

٤- الأغذية النشوية والسكرية :

تمد الجسم بالطاقة والحرارة وتتميز بأن مصادرها رخيصة الثمن ، ويجب على الإنسان أن يتناول منها على قدر الجهد الذى يبذله لأن زيادتها عن الحاجة تؤدى إلى البدانة وما تسببه من أمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وغيرها .

٥- الدهون

تمد الجسم بالطاقة والحرارة وبعض الفيتامينات التى تذوب فيها مثل فيتامين أ ، د والإسراف فيها يؤدى أيضا إلى البدانة وما تصحبها من إضرار .

شروط الغذاء الصحى :

١- أن يكون متوازنا أى يحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم بالنسبة الملائمة لاحتياج هذا الشخص .

٢- أن تكون كميته مناسبة لعمر الإنسان والجهد الذى يبذله وظروفه الخاصة كحالته الصحية مثلا .

٣- أن يكون نظيفا وخاليا من الجراثيم والطفيليات والمواد الضارة .

الفيتامينات VITAMINS

وسوف نتكلم عن الفيتامينات بشئ من التفصيل :-

مركبات كيميائية توجد في الطعام يحتاجها الجسم بنسب بسيطة جدا ولكنها ضرورية ولا يمكن الاستغناء عنها لحيوية الجسم وصحته ونموه الطبيعي وإذا نقصت الفيتامينات في الطعام أدى ذلك إلى أمراض معينة تعرف بأمراض نقص الفيتامينات .

وتنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين أساسيتين :-

١- الفيتامينات التي تذوب في الماء وهي فيتامينات ب - ج - ف .

٢- الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي فيتامين أ - د - هـ - ك

فيتامين أ :

يوجد في المواد الدهنية واللبن والكبد وبعض الخضروات كالجزر كما يوجد بكثرة في زيت كبد الحوت ، ويتكون فيتامين أ في كبد الحيوانات من مادة نباتية تسمى الكاروتين ويحتاج الشخص البالغ ٦٠٠٠ وحدة دولية يوميا بينما يحتاج الطفل ١٥٠٠ وحدة دولية يوميا يؤدى نقص فيتامين أ إلى الأعراض الآتية :-

١- قلة مقاومة الجسم ضد الجراثيم فتكثر التهابات الجهاز التنفسي والعينين

٢- تأخر النمو وربما يتوقف تماما في الحالات الشديدة .

٣- العشى الليلي وهو عدم القدرة على الرؤية في الظلام .

٤- جفاف الجلد .

فيتامين ب :

يسمى فيتامين ب المركب لأنه يشمل عدة فيتامينات ويوجد في الخضروات الطازجة وفي قشور الحبوب والبذور والخميرة واللحوم والبيض ، ويحتاج الشخص البالغ على حوالى ٢ ملليجرام من فيتامين ب المركب يوميا .

وأهم مركبات فيتامين ب هي :

فيتامين (ب١) :

ويعرف بالفيتامين ضد البرى برى أو التهاب الأعصـــــاب لأن نقصــــه يؤدى إلى التهاب الأعصاب الطرفية .

فيتامين (ب٢)

ويعرف بالفيتامينات ضد البلاجرا أو خشونة الجلد لأن نقصه فى الطعام يسبب عنه الإصابة بمرض البلاجرا الذى يتميز بالتهاب طبقات الجلد وإحمرار اللسان وقد يؤثر على القوى العقلية .

فيتامين (ب٦) :

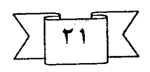
يؤدى نقصه إلى إحمرار الجلد وسقوط الشعر واضطراب الأعصـــــاب والأرق ، والخمول والميل إلى القئ وخاصة وقت الحمل .

فيتامين (ب١٢) :

وهو عامل هام فى تكوين كرات الدم الحمراء وتنشيط نخــــاع العظـــام ويتسبب نقصه فى الإصابة بنوع خاص من فقر الدم .

فيتامين (جـ) :

ويسمى الفيتامين ضد مرض الاسقربوط ويوجد فى الفاكهة الطازجـــــة وخاصة البرتقال والليمون والخضروات مثل السبانخ والقرنبيـــــط والطمـــاطم والبطاطس ويلاحظ أن هذا الفيتامين لا يوجد فى الأطعمة الحيوانية ، وقد وجد أن هذا الفيتامين هو حامض الاسكوربيك وأمكن تحضيره كيميائيا ومن صفاتـــه أن يتلف إذا تعرض لدرجة حرارة ٦٠ م ويحتاج الشخص البالغ ٣٠ ملليجـــرام يوميا والطفل ١٠ ملليجرام يوميا .



ويؤدى نقص فيتامين جـ إلى الأعراض الآتية :

١- القابلية للنزيف من اللثة التي تتورم وتتخلخل الأسنان كذلك النزيف تحت الجلد .

٢- نقص طبقة العظام الرصينة فتكون العظام حساسة كذلك نقص الطبقة الخارجية للأسنان فتتعرض التلف .

٣- نقص مقاومة الجسم للعدوى فيتعرض للإصابة بالأمراض .

٤- نقص عدد كرات الدم أى فقر الدم ونقص عدد صفائح الدم فتطول مدة تجلط الدم ويتعرض الشخص للنزيف .

٥- آلام شبه روماتيزمية .

فيتامين د :

ويسمى الفيتامين المانع للكساح ويوجد فى صفار البيض والزبد والدهون الحيوانية ولا يوجد فى الدهون النباتية ، وهو ضرورى للتمثيل الغذائي لأملاح الكالسيوم والفسفور ولذلك فهو المسئول عن تكلس العظام والأسنان ويحتاج الشخص البالغ ٤٠٠ وحدة فيتامين د يوميا ويمكن لجسم الإنسان إذا تعرض لأشعة الشمس أن يحول مادة الارجوستيرول الموجودة فى الجلد إلى أحد أنواع فيتامين د .

ويؤدى نقص فيتامين د فى الأطفال إلى مرض الكساح وتفتت الأسنان أما فى البالغين وخاصة الحوامل فينتج من ذلك مرض لين العظام .

فيتامين هـ :

ويسمى الفيتامين ضد العقم ويوجد فى الزيوت النباتية والقمح والخضروات وخاصة الخس ويمكن تحضيرة من جنين القمح ، ويؤدى نقص فيتامين هـ فى الذكور البالغين إلى ضعف الحيوانات المنوية وقلة عددها

وضمور الخصيتين أما فى الإناث فيقل التبويض وتصغر الغدة الدرقية النخامية وتتعرض الحوامل للإجهاض وفى الأطفال يؤدى نقص فيتامين هـ إلى ضمور العضلات .

فيتامين ك :

يسمى الفيتامين ضد النزيف ويوجد فى الخضروات والبيض والسمك والطماطم وهو مادة تدخل فى تكوين البروثرومبين اللازم لتجلط الدم وفى الأمراض التى يقل فيها امتصاص المواد الدهنية ومعها فيتامين ك مثل اليرقان تصبح مدة تجلط الدم طويلة ويتعرض المريض للنزيف .

ملاحظات عامة على الفيتامينات

الفيتامينات مواد ضرورية لحفظ الصحة واستمرار النشاط ونمو الأطفال وشفاء الأمراض ولا يمكن الإستغناء عنها لأنها ضرورية لعمليات التمثيل الغذائي كما تساعد على الهضم والإمتصاص وتزيد حاجة الجسم للفيتامينات في دور التكوين والنمو أثناء المرض والنقاهة والحمل والرضاعة ولا يستطيع جسم الإنسان تكوين كل ما يحتاجه من الفيتامينات ولا يستطيع الإستعاضة عنها بمواد أخرى لذلك لابد أن يحصل عليها من الطعام وذلك بتناول الخضروات الطازجة لأن أغلب الفيتامينات تتلف بالطهى .



وقد ينتج نقص الفيتامينات من الأسباب الآتية :

١- قلة مقدار الفيتامينات الموجودة أصلا فى الطعام .

٢- صعوبة هضم الفيتامينات الموجودة فى الطعام .

٣- صعوبة أمتصاص الفيتامينات فى بعض الأمراض .

٤- وجود مواد مضادة للفيتامينات .

القواعد الأساسية فى تكوين الوجبات .

يشترط عند وضع الغذاء اليومي لأى شخص :

١- أن يمد الجسم بالاحتياجات الغذائية طبقا للتوصيات المسموحة من حيث جميع العناصر الغذائية اللازمة مع مراعاة السن والجنس ونوع العمل والحالة الفسيولوجية والمناخ .

٢- أن يكون متنوعا بقدر الإمكان حتى يحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم

٣- أن يتناسب مع المتوفر والمتاح من الغذاء فى المنطقة ومع العادات الدينية.

٤- يجب أن يتحقق الإتزان داخل الوجبة الواحدة بالإضافة إلى حدوثه بين الوجبات أثناء اليوم الواحد - بهدف إيجاد التكامل بين هذه الوجبات لتغطية جميع إحتياجات الفرد من المواد الغذائية فى اليوم .

٥- أن يحتوى على كمية مناسبة من الألياف أى المواد المالئة والتى تجعل الشخص يشعر بالشبع والامتلاء .

٦- أن يكون خاليا من المواد الضارة بالصحة مثل الميكروبات والطفيليات .

٧- أن يكون مناسبا للعادات الغذائية للشخص بقدر الإمكان .

٨- أن يكون مناسبا للحالة الإقتصادية للفرد .

٩- أن يشعر الفرد بالشبع والإمتلاء قرب ميعاد الوجبة التالية .

١٠- أن يكون مقبول اللون والرائحة والطعم وسهل الهضم وجيد الإعداد والطهى وذلك لضمان إقبال الشخص عليه .

١١- يراعى فصول السنة فى إختيار الأصناف وكذلك يراعى درجة حرارة الجو فتقدم الوجبات الخفيفة والمثلجات فى الصيف والأصناف الساخنة والدسمة نوعا فى الشتاء .

١٢- يجب التنويع فى الأصناف المقدمة فى كل وجبة على حدة وفى وجبات اليوم الواحد وعلى سبيل المثال يراعى عدم تقديم حساء البازلاء وبازلاء مكمورة فى وجبه الغذاء معا ويراعى أيضا عدم تقديم كل الأصناف فى الوجبة مطهية فى الفرن وهكذا .

١٣- يراعى الألوان فى الوجبة الواحدة بحيث يكون الطعام شيق وجذاب فتعدد الألوان فى الأغذية المقدمة فى كل وجبة ولا يطغى لون واحد على أصناف الوجبة الواحدة .

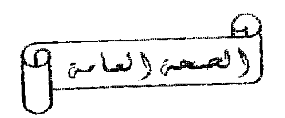
١٤- أن يكون مجهز بطريقة صحية وسليمة تحافظ على قيمته الغذائية أثناء الإعداد والطهى وأن تختار طريقة الطهى المناسبة .

مما سبق يتضح المسئولية الكبرى التى تقع على عاتق القائمين بعملية تخطيط الوجبات الغذائية حيث يتطلب ذلك الخبرة والدراية الكافية بأنواع الأطعمة المختلفة وكيفية طهيها وطرق تقديمها بطريقة شهية ويحل ذلك فى حدود الإمكانيات المتاحة الإمكانيات المادية متمثلة فى النقود أو إمكانيات الوقت اللازم لإعداد هذه الوجبات كذلك إمكانيات المكان والأدوات والخامات المتاحة.

ولاشك أنه كلما قلت ميزانية الغذاء كلما كان اختيار الأطعمة صعبا ومن هنا لابد أن يعرف القائم بعملية تخطيط الوجبات وبالأخص ربه المنزل أسعار ونوعية السلع الغذائية المعروضة فى الأسواق ومواسمها وقيمتها الغذائية حتى يمكنها شراء كميات أقل من الأطعمة المرتفعة السعر والإكثار من الأطعمة الرخيصة العالية القيمة الغذائية كبعض الخضر ولما كان الطعام الواحد يحتوى على أكثر من مادة غذائية واحدة فمثلا بينما اللحم يعتبر مصدرا

رئيسيا للبروتينات ذات القيمة البيولوجية العالية (من أصل حيوانى) فإنه يمد الجسم أيضا بالحديد والفيتامين والنياسين ..... الخ) .

وهكذا نلك فقد أمكن عمل بعض التقسيمات الشائعة للمجموعات الغذائية وفى هذا المجال وردت عدة نظم منها ما يقسم الأغذية إلى إحدى عشر مجموعة ومنها ما ضغط إلى سبعة مجاميع أو خمسة أو أربعة أو ثلاثة مجموعات رئيسية ويعتمد أسلوب التقسيم فى كل من هذه النظم على تشابه الأغذية داخل كل مجموعة فى محتواها من البروتينات أو الكربوهيدرات أو الدهون أو محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية بحيث يعتبر أحد أفراد المجموعة مؤديا لوظيفة معينة ودور خاص فى تغذية الفرد ومما لاشك فيه أن زيادة عدد المجموعات لا يؤدى إلى خطأ عند إختيار الغذاء الكامل للوجبات اليومية ولكن من عيوبها كثرة عددها مما يدع مجال لعدم قدرة الشخص على سرعة تذكرها على عكس الحال فى المجموعات قليلة العدد حيث يمكن تذكرها بسهولة ولكن من عيوبها أيضا احتمالات لإساءة الشخص إختيار الأطعمة المناسبة من كل مجموعة لتكمل بعضها البعض لذلك كان من الواجب دراسة هذه المجموعات دراسة عميقة تشمل الهدف من كل مجموعة والكمية اللازمة من كل منها وبذا يكون الإختيار موفق ومحقق للهدف المرجو وفيما يلى دراسة بعض التقسيمات .



أولاً : المجموعات السبعة

يشمل هذا التقسيم الأمريكي سبع مجموعات غذائية كالآتي :-

المجموعة	الأصناف التي تتملها هذه المجموعة	القيمة الغذائية لأصناف هذه المجموعة	الكمية المقترحة منها يوميا
الأولى	الخضروات الورقية والخضروات والصفراء والحمراء نيئة أو مطبوخة وتشمل الخضروات الموجودة حسب الموسم (الملوخية – الخبيزة – السبانخ – السلق – الجرجير – المقدونس – الخس – الفلفل الأخضر – الطماطم – الجزر الأصفر والأحمر – أوراق البصل الأخضر والفجل – القرع العسلي.	هذه المجموعة غنية بفيتامينات أ و هـ و ك والحديد والكالسيوم والألياف	١٠٠ جم يوميا على الأقل
الثانية	الموالح كالبرتقال واليوسفي والليمون الحلو والأضاليا والجريب فروت والجوافة كذلك الخضروات الطازجة النيئة – الفجل – الجزجير والمقدونس والخس والفلفل والكرنب النيسي والطماطم (والسلطة عموما)	هذه المجموعات وضعت لضمان الحصول على كمية مناسبة من فيتامين جـ ولذا يجب أن تؤكل طازجة . كذلك فهي غنية بالكالسيوم	١٠٠ جم يوميا على الأقل
الثالثة	بقية الخضروات والفاكهة نيئة أو مطبوخة مثل الفاصوليا والكوسة – الباذنجان – القرنبيط – الخرشوف – الخيار – البصل – اللفت – القثاء – التفاح – الكشرى – الشمام والبطيخ – العنب – البلح – التين – الموز – الفراولة – المانجو .	هذه المجموعة وضعت لضمان الحصول على كمية كافية من الألياف وبقية الأملاح المعدنية والفيتامينات	٣٠٠ جم يوميا على الأقل .

المجموعة	الأطعمة	الفائدة	الكمية
الرابعة	الألبان ومنتجاتها وتشمل هذه المجموعة اللبن الطازج الكامل والفرز – اللبن المجفف والمكثف والزبادى وأنواع الجبن المختلفة بما فيها الجبن القريش والجيلاتى	هذه المجموعة غنية بالبروتينيات ذات القيمة الحيوية المرتفعة كذلك غنية بالكالسيوم والفوسفور وفيتامين ب والدهون وبعض الفيتامينات الذائبة فى الدهن إذا كانت كاملة الدسم .	الأطفال والفئات الحساسة $\frac{٣}{٤}$ لتر والبالغين $\frac{٣}{٤}$ لتر يوميا .
الخامسة	اللحوم والأسماك والبقول والبذور الزيتية والبيض واليامیش أى تضم الأطعمة البروتينية .	مصدر هام لإمداد الجسم أحتياجاته من البروتين .	يختار منها الفرد ما يمد جسمه لاحتياجاته من البروتين وينصح فى حالة قلة المصادر الحيوانية بالتنويع وتكوين الخلطات
السادسة	الحبوب ومصادر النشا والجذور والدرنات	باقى الاحتياجات من البروتين ومصدر هام لإمداد الجسم بالطاقة .	تختلف الكميات المأخوذة من هذه المجموعتين على حسب السن والجنس ونوع العمل .
السابعة	الدهون والزيوت ومنها المنظورة التى تضاف إلى الطعام على هيئة زيوت ومنها السير منظور ويحمل عليه الجسم من بعض أنواع من الأطعمة كدهن اللحم واللبن والبيض والسمك والمسكرات وغيرها .	تمد الجسم بالطاقة وتشعر الفرد بنكهة الطعام .	

المجموعة	الأطعمة	الفائدة	ملاحظات
الأولى	وتشمل الخضروات والفاكهة حيث قسمت المجموعات الثلاث الأوائل في المجموعات السبع لتصبح مجموعة الخضروات والفاكهة وتشمل الخضروات الورقية والخضر الخضراء والصفراء والحمراء والموالح وخضر السلطة وباقي الخضر والفاكهة .	تمد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة فيتامين (جـ) من الخضروات النيئة والفواكة .	يجب تناول ما لا يقل عن ٤٠٠جم من هذه المجموعة على أن تحتوى حوالى ١٠٠جم خضروات نيئة لضمان الحصول على فيتامين جـ
الثانية	الألبان ومنتجاتها		
الثالثة	اللحوم والأسماك والبقول والبذور الزيتية والبيض واليماميش أى تضم الأطعمة البروتينية .	مصدر هام لإمداد الجسم احتياجاته من البروتين .	يختار منها الفرد ٤ بنود جسمة باحتياجاته من البروتين وينصح فى حالة قلة المصادر الحيوانية بالتنويع وتكوين الخلطات
الرابعة	الحبوب ومصادر النشا والجذور والارنات	باقى الاحتياجات من البروتين ومصدر هام لإمداد الجسم بالطاقة .	تختلف الكميات المأخوذة من هاتين المجموعتين على حسب السن والجنس ونوع العمل .

[illegible]	الدهون والزيوت ومنها المنظورة التى تضاف إلى الطعام على هيئة زيوت الغير منظور ويحصل عليه الجسم من بعض أنواع من الأطعمة كدهن اللحم واللبن والبيض والسمك والمسكرات وغيرها .	تمد الجسم بالطاقة وتشعر الفرد بنكهة الطعام .	تختلف الكميات المأخوذة من هذه المجموعتين على حسب السن والجنس ونوع العمل .

المجموعات الغذائية الأربعة

١- المجموعة الأولى (اللبن ومنتجاته) Milk and Milk Products

تشمل اللبن بأنواعه ومنتجاته مثل الجبن بأنواعه والزبادى واللبن الذى يدخل فى عمل بعض الأصناف كالمهلبية والأرزبلبن والجيلاتى والبليلة والصلصة البيضاء وهكذا .

القيمة الغذائية لهذه المجموعة .

تتميز هذه المجموعة بمحتواها العالى من البروتين الحيوانى العالى القيمة الحيوية كذلك تتميز بإمدار الجسم بالكالسيوم والريبوفلافين وفيتامين أ فى حالة اللبن الكامل الدسم .

وفيما يلى الكميات اللازمة من هذه المجموعة لكل الفئات :-

الأطفال	من ٢ : ٣ كوب يوميا .
المراهقون	من ٣ : ٤ كوب يوميا .
البالغون	٢ كوب يوميا .
الحوامل	من ٣ : ٤ كوب يوميا .
المراضع	٤ كوب يوميا .

ملحوظة (كوب اللبن = ٦٠ جم جبن لين = ٥٠ جم جبن جاف = كوب كبير زبادى = ٢ كوب جيلاتى) .

٢ـ المجموعة الثانية (اللحوم وبديلاتها) Meat :

وتشمل اللحوم بأنواعها المختلفة من طيور وأسماك وأيضا بديلاتها مثل البيض والبقول كالفول المدمس والعدس .

القيمة الغذائية لهذه المجموعة :

تمتاز هذه المجموعة بمحتواها العالى من البروتين والحديد والريبوفلافين والثيامين والنياسين (أى مجموعة فيتانين ب المركب) كذلك تشمل الدهون الموجودة فى اللحوم وصفار البيض ويؤكل اللحم يوميا بمعدل ١٠٠ : ١٥٠ جم لحم (حوالى ٢ قطعة متوسطة) ١٠٠ : ٢٠٠ جم طيور أو سمك على أن يقدم السمك مرة أسبوعيا على الأقل .

أما النسبة للبيض فيقدم بيضة واحدة فى اليوم تقريبا أو على الأقل ٤ بيضات أسبوعيا

وبالنسبة للبقول فيقدم حوالى $\frac{٣}{٤}$ فنجان بقول مطهية مرة يوميا .

المجموعة الثالثة : الخضروات والفاكهة : Vegetables and Fruits:

تشمل الموالح والفواكه الآخرى وجميع أنواع الخضر التى تؤكل طازجة (نيئة) أو مطهية

القيمة الغذائية لهذه المجموعة :

الموالح تمد الجسم بفيتامين جـ.

كذلك الفواكه الأخرى وخاصة الجوافة والخضروات التى تؤكل يوميا خصوصا طازجة .

أيضا الخضروات الصفراء وبعض الفواكه تكون غنية بفيتامين أ ويجب أن تؤكل مرة كل يومين تقريبا .

باقى الخضر والفاكهة بمعدل ٢٠٠ جم يوميا .

على سبيل المثال (كوسة ، باذنجان – بامية) (بطيخ – شمام – بلح – كمثرى) وبالإضافة إلى فيتامين جـ ، أ فإن هذه المجموعة غنية بالألياف والحديد والكالسيوم والماء .

المجموعة الرابعة : الخبز والحبوب ومنتجاتها : Bread and Cereals :

وتشمل الخبز والأرز والمكرونة والدقيق والقمح والفطائر والكعك والبسكوتات .

القيمة الغذائية لهذه المجموعة :

تمد الجسم بالمواد الكربوهيدراتية كما أنها مصدر هام لمجموعة فيتامين ب المركب والحديد والبروتين ولكن من النوع المنخفض القيمة الحيوية .

ويجب أن تؤكل ٤ مرات يوميا لضمان الحصول على مواد الطاقة وهى الكربوهيدات بحيث لا يقل عن ١٠٠ جم يوميا (٤٠٠جم فى المتوسط) ويجب أن يحصل الفرد على كفايته منها بحيث يبقى وزنه فى الحدود الطبيعية.

من الملاحظ أن هذا التقسيم من المجموعات لم يشتمل على الزيوت والدهون حيث أنها تدخل ضمن الغذاء عادة بإضافتها أثناء طهى الأغذية المختلفة كذلك فبعض الأطعمة تحتوى عليها كاللحوم واللبن والبيض والمكسرات وغيرها من الأغذية .

ويضاف الزيت للفول والسلطة وهى تمد الجسم بالسعرات والأحماض الدهنية الأساسية والفيتامينات الذوابة فى الدهون وفى مهمة لإستساغة الطعام حيث أنها تحسن طعمه ويجب ألا تزيد الدهون عن ٢٥٪ من مجموع احتياجات

الفرد من السعرات بحد أدنى ٢٠ جم وحد أقصى ١٠٠ جم فى اليوم مع حساب الدهون الغير منظورة .

وعموما فإن الدهون والسكريات تكمل احتياجات الفرد اليوميـــــة مـــن السعرات .

وبالنظر إلى هذه التقسيمات السابقة للمجموعات الغذائية يتضـــح أنـــها تهدف إلى توضيح الرؤية للأفراد عند اختيار غذائهم اليومـــي أو الأســبوعي بحيث لا يركز الفرد على التغذية من غذاء مجموعـــة دون الأخـــرى وبذلـــك تتحقق التغذية المتوازنة والمطلوبة بقدر الإمكان وفى النهاية إمكان التوصل إلى تقسيم نهائي يضم بعض المجموعات لبعضها البعـــض لتصبـــح المجموعـــات الغذائية ثلاثة فقط مقسمة حسب الوظائف التى تؤديها لجسم الإنسان كالآتى :-

أولا : **أغذية الطاقة والحرارة** Heat and Energy Foods :

ومصادرها المواد الكربوهيدراتية والدهنيـــة مثـــل الحبـــوب والخـــبز والبطاطس والبطاطا والأرز والمكرونة والسكر والعسل والمربى والحلويـــات بأنواعها والزيوت والزبد والقشدة .

ثانيا : **أغذية البناء** : Building Foods :

وهى الأغذية الغنية بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية مثـــل اللحـــوم بأنواعها والطيور والأسماك والبيض واللبن ومنتجاته والبقول والمكسرات .

ثالثا : **أغذية الوقاية** : Protective Foods :

وهى الأغذية الغنية بالفيتامينات والأمـــلاح المعدنيـــة مثـــل الموالـــح والخضر الطازجة وباقى الأنواع من الفاكهة والخضر النيئة والمطهية .

ويلاحظ مما سبق أن هذا التقسيم المبسط هو أسهل الطرق فى التنفيذ ولكنه فى الوقت نفسه يجعل الفرد أقرب إلى الخطأ فقد يسئ اختيار مجموعـــة الفاكهـــة

والخضر فيهمل فيتامين أ أو فيتامين جـ التى يمكن أن يحصل عليها بتناول كميات من خضر ورقية رخيصة كالفجل والجرجير والبصل الأخضر وبذلك تغطى مجموعة الفاكهة والخضر .

وعلى ضوء دراستنا للمجموعات الغذائية الأربعة يمكن وضع جدول للإسترشاد به عند إختيار الوجبات الغذائية حيث تقل فى استعماله فرصة الخطأ

جدول يبين مجموعات الأطعمة الأربع واحتياجات الفرد

اليومية منها للاسترشاد به عند تصميم قوائم الطعام

(١)	**البالغون**	٢كوب
اللبن	الأطفال	٢ : ٣ كوب
ومنتجاته	المراهقون والحوامل ٣ : ٤ كوب	
	المراضع ٤ كوب	
	كوب اللبن	= ٦٠ جم جبن لبن = ٥٠ جم جبن جاف
		= كوب كبير زبادى - ٢ كوب جيلاتى

(٢)	لحوم من ١٠٠ : ١٥٠ جم لحوم وطيور أو أسماك
الأطعمة	مشفية على أن تقدم الأسماك البحرية مرة أسبوعيا على الأقل
البروتينية	بيض : بيضة واحدة كبيرة يوميا أو ٤ بيضات فى الأسبوع على الأقل
	بقول $\frac{٣}{٤}$ فنجان بقول مطهية مرة يوميا .
	(فول = فاصوليا - بيضاء - لوبيا جافة) .
(٣)	من ١٥٠ - ٢٠٠ جم خضر مطهية ونيئة مرتين فى اليوم
الخضر	تختار الخضر الصفراء والداكنة الخضرة مرتين فى الأسبوع .

المحتوى	الصنف
تختار الخضر الورقية مرتين فى الأسبوع من ١٥٠ : ٢٠٠ جم مرة يوميا برتقالة أو ٣ ليمونات أو ٢ حبة جوافة مرة يوميا	فاكهة
خبز ٦٠ جم (١/٢ رغيف بلدى) ٣ مرات يوميا . أرز أو مكرونة ٦٠ جرام (١/٤ فنجان مطهى) مرة يوميا . المجموع (٤ مرات يوميا) .	(٤) الحبوب
الدهون ٢٥% من مجموع احتياجات الفرد من السعرات اليومية بحيث لا تقل عن ٢٠ جم ولا تزيد عن ١٠٠ جم فى اليوم مع حساب الدهون الغير منظورة . السكريات : تكملة احتياجات الفرد اليومية من السعرات .	

Table 1-1 Recommended dietary allowances* Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences—National Research Council, revised 1989. Designed for the maintenance of good nutrition of practically all healthy people in the United States—cont'd

فيتامينات ذائبة في الماء Water-soluble vitamins						المعادن Minerals						
ثيامين Thiamin (mg)	Riboflavin (mg)	نياسين Niacin (mg NE)¶	Vitamin B_6 (mg)	Folate (μg)	Vitamin B_{12} (μg)	كالسيوم Calcium (mg)	فوسفور Phosphorus (mg)	مغنيسيوم Magnesium (mg)	حديد Iron (mg)	زنك Zinc (mg)	يود Iodine (μg)	Selenium (μg)
0.3	0.4	5	0.3	25	0.3	400	300	40	6	5	40	10
0.4	0.5	6	0.6	35	0.5	600	500	60	10	5	50	15
0.7	0.8	9	1.0	50	0.7	800	800	80	10	10	70	20
0.9	1.1	12	1.1	75	1.0	800	800	120	10	10	90	20
1.0	1.2	13	1.4	100	1.4	800	800	170	10	10	120	30
1.3	1.5	17	1.7	150	2.0	1200	1200	270	12	15	150	40
1.5	1.8	20	2.0	200	2.0	1200	1200	400	12	15	150	50
1.5	1.7	19	2.0	200	2.0	1200	1200	350	10	15	150	70
1.5	1.7	19	2.0	200	2.0	800	800	350	10	15	150	70
1.2	1.4	15	2.0	200	2.0	800	800	350	10	15	150	70
1.1	1.3	15	1.4	150	2.0	1200	1200	280	15	12	150	45
1.1	1.3	15	1.5	180	2.0	1200	1200	300	15	12	150	50
1.1	1.3	15	1.6	180	2.0	1200	1200	280	15	12	150	55
1.1	1.3	15	1.6	180	2.0	800	800	280	15	12	150	55
1.0	1.2	13	1.6	180	2.0	800	800	280	10	12	150	55
1.5	1.6	17	2.2	400	2.2	1200	1200	320	30	15	175	55
1.6	1.8	20	2.1	280	2.6	1200	1200	355	15	19	200	75
1.6	1.7	20	2.1	260	2.6	1200	1200	340	15	16	200	75

‡Retinol equivalents. 1 retinol equivalent = 1 μg retinol or 6 μg β-carotene.

§As cholecalciferol. 10 μg cholecalciferol = 400 IU of vitamin D.

‖α-Tocopherol equivalents. 1 mg d-α tocopherol = 1 α-TE. See text for variation in allowances and calculation of vitamin E activity of the diet as α-tocopherol equivalents.

¶1 NE (niacin equivalent) is equal to 1 mg of niacin or 60 mg of dietary tryptophan.

Reprinted with permission from *Recommended Dietary Allowances*, ed 10, © 1989 by the National Academy of Sciences. Published by National Academy Press, Washington, DC.

Table 7-1

Recommended dietary allowances* Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences—National Research Council, revised 1989. Designed for the maintenance of good nutrition of practically all healthy people in the United States

Category	العمر بالسنين Age (years) or condition	الوزن Weight† (kg)	(lb)	الطول Height† (cm)	(in)	Protein (g)	Fat-soluble vitamins فيتامينات ذائبة في الدهون: Vitamin A (μg RE)‡	Vitamin D (μg)§	Vitamin E (mg α-TE)‖	Vitamin K (μg)	Vitamin C (mg)
أطفال	0.0-0.5	6	13	60	24	13	375	7.5	3	5	30
	0.5-1.0	9	20	71	28	14	375	10	4	10	35
	1-3	13	29	90	35	16	400	10	6	15	40
	4-6	20	44	112	44	24	500	10	7	20	45
	7-10	28	62	132	52	28	700	10	7	30	45
ذكور	11-14	45	99	157	62	45	1000	10	10	45	50
	15-18	66	145	176	69	59	1000	10	10	65	60
	19-24	72	160	177	70	58	1000	10	10	70	60
	25-50	79	174	176	70	63	1000	5	10	80	60
	51+	77	170	173	68	63	1000	5	10	80	60
إناث	11-14	46	101	157	62	46	800	10	8	45	50
	15-18	55	120	163	64	44	800	10	8	55	60
	19-24	58	128	164	65	46	800	10	8	60	60
	25-50	63	138	163	64	50	800	5	8	65	60
	51+	65	143	160	63	50	800	5	8	65	60
Pregnant حامل						60	800	10	10	65	70
Lactating	1st 6 months					65	1300	10	12	65	95
	months					62	1200	10	11	65	90

Allowances, expressed as average daily intakes over time, are intended to provide for individual variations most normal persons as they live in the United States under usual environmental stresses. Diets should d on a variety of common foods in order to provide other nutrients for which human requirements have ss well defined. See text for detailed discussion of allowances and of nutrients not tabulated.
ts and heights of Reference Adults are actual medians for the U.S. population of the designated age, ted by NHANES II. The median weights and heights of those under 19 years of age were taken from PW, Drizd TA, Johnson CL, et al: Physical growth: National Center for Health Statistics percentiles. in Nutr 32:607-629, 1979. The use of these figures does not imply that the height-to-weight ratios are

الباب الثالث
التدخين والإدمان

التدخين

التدخين سلوك غير صحى له تأثير سئ على صحة المدخن نفسه وصحة أسرته ... وهذه بعض الأضرار التى تنتج من التدخين .

* دخان التبغ يحتوى على مواد ضارة تؤدى إلى تعرض المدخنين للإصابة بسرطان الرئة والشفتين والفم والحنجرة . كما يحدث سرطان المثانة والكليتين والرحم أكثر بين المدخنين والمدخنات . ولقد تأكد حديثا أن إستنشاق المرأة لدخان السجائر التى يدخنها الآخرون من حولها قد يؤدى إلى سرطان الرحم .

* التدخين يعرض الفرد للإصابة بالتهاب القصبات (الالتهاب الشعبي) المزمن وتمدد القصيبات (الشعيبات) الرئوية . كما أن تأثيره يكون شديد الخطورة على المرضى .



المرأة الحامل المدخنة
تتعرض للاجهاض والولادة المبكرة وكثيراً ما يصاب الجنين باخطار بالغة .

بهذه الأمراض وعلى مرضى الربو ، ويقلل من فاعلية الدواء المستعمل لعلاجها .

* يساعد التدخين على حدوث تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وانسداد شرايين القلب بما يؤدى إلى أمراض مزمنة ومضاعفات خطيرة كالذبحة الصدرية واحتشاء القلب (الجلطة) والموت المبكر .

التدخين يعرض الفرد للإصابة بقرحة المعدة والأثنا عشر كما أنه شديد الضرر لمرضى قرحة المعدة والأثناء عشر .

* يؤثر التدخين على خصوبة الذكور .

* يؤثر التدخين على صحة المرأة وجمالها ، فهو يسبب جفاف الوجه وحدوث التجاعيد نتيجة انقباض الشعيرات الدموية المغذية للجلد ... والمرأة الحامل المدخنة تتعرض للإجهاض والولادة المبكرة ... وكثيرا ما يولد الطفل أقل وزنا من الطبيعي مما يؤثر على صحته وقدراته العقلية بعد ذلك .

إذا كانت الأم تدخن ، يتعرض الطفل الرضيع أكثر للإلتهابات الرئوية وسائر أمراض الجهاز التنفسي وكثير من الأمراض الأخرى .

* يؤثر التدخين على الأشخاص المجاورين للمدخن .. فيضطر غير المدخن إلى استنشاق هواء مليء بالدخان ، وهذا ما يدعى " بالتدخين بالإكراه " وحتى الجنين فى بطن أمه يتأثر من المدخنين بجوار أمه فى مكان مغلق مثل المنزل أو الحافلة (الأتوبيس) أو المكتب أو فى مكان عام .

الآباء والمعلمون والعاملون الصحيون – من أطباء وغيرهم – يمثلون القدوة للصغار ، فإذا رأوهم يدخنون فإن ذلك يزيد من إحتمالات إقبال الصغار على التدخين فى شبابهم ، مما يزيد من تعرضهم للخطر .

فى البلاد النامية والفقيرة يؤثر ما يصرف على التدخين على الميزانية التى تصرف على تحسين صحة الفرد وتغذيته . فلو إستخدمت هذه الميزانيات لتوفير الغذاء الصحي لأمكن رفع المستوى الصحي للأطفال وللأسرة ولأفراد المجتمع .

معنى ذلك أن أى فرد تهمه صحته وصحة أسرته ، عليه أن لا يدخن ، وأن ينصح الآخرين بعدم التدخين .

كيف يمكن الإقلاع عن عادة التدخين ؟

يجب أولا إتخاذ القرار بالإقلاع عن التدخين .. من أجل صحة المدخن ومن أجل صحة أسرته ومجتمعه فعدم التدخين هو السلوك الإجتماعي الطبيعي .. والتدخين انتحار بطئ ، يجب على كل فرد فى المجتمع مكافحته .

وعند الإقلاع عن التدخين ، يجب على المدخن أن يصمد لما يترتب على ذلك من أعراض بقوة الإرادة والإصرار .. حتى يتغلب على ما يسببه التدخين من إدمان .

* وكخطوة أولى للامتناع عن التدخين يمكن بمحض إرادته أن يمتنع عن التدخين مدة يوم واحد ... ودورات وقف التدخين مثل اليوم العالمي لعدم التدخين تشجع المدخنين على الامتناع بمحض أرادتهم .

* المعالجة الجماعية ومناقشات التوعية وبرامج التثقيف تفيد كثيرا فى إقلاع المدخنين الراغبين فى الإقلاع عن هذه العادة السيئة .

يمكن للمدخن أن يحدد بعض الأماكن والمناسبات التى يجب أن لا يدخن فيها .

مثلا : حتى لا يؤذى أسرته يقرر أن لا يدخن داخل غرف النوم أو المنزل ، وحتى يتجنب الحوادث لا يدخن فى السيارة ، وحتى لا يؤذي الآخرين لا

يدخن فى الأماكن العامة وأثناء الاجتماعات وبحضور الذين لا يدخنـــون وهكذا .

هذا وبالنسبة للمسلمين فإنه يجب معرفة الحكم الشرعي فـــى التدخيـــن ونورد هنا خلاصة كل فتوى من الفتاوى التى أنتهى إليها عدد مـــن أصحـــاب الفضيلة العلماء حول حكم الشرع فى التدخين ، بكل صورة وأشكاله .

الحكم الشرعي فى التدخين

أصبح واضحا جليا أن شرب الدخان ، وإن اختلفت أنواعـــه وطـــرق استعماله ، يلحق بالإنسان ضررا بالغا ، إن آجلا أو عاجلا ، فى نفسه وماله ، ويصيبه بأمراض كثيرة متنوعة ، وبالتالي يكون تعاطيه ممنوعا بمقتضى هـــذه النصوص ، ومن ثم فلا يجوز للمسلم إستعماله بأى وجه من الوجوه ، وأيا كان نوعه ، حفاظا على الأنفس والأموال ، وحرصا على اجتناب الأضرار التـــى أوضح الطب حدوثها ، وإبقاء على كيان الأسر والمجتمعات ، بإنفاق الأمـــوال فيما يعود بالنفع على الإنسان فى جسده ، ويعينه على الحياة ســـليما معـــافى ، يؤدى واجباته نحو الله ونحو أسرته ، فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله مـــن المؤمن الضعيف والله سبحانه وتعالي أعلم .

" جاد الحق على جاد الحق " شيخ الأزهر

بعد أن قرأت النشرات الطبية العديدة التـــى توضـــح آثـــار التدخيـــن وأضراره الصحية والاجتماعية أقول إنه حرام قطعا . ويجب على المدخنين أن يقلعوا عنه ، وعلى غير المدخنين أن يتحاشوه ، والله أعلم .

الدكتور عبد الجليل شلبي

عضو مجمع البحوث الإسلامية

الحكم الشرعي الذى تطمئن إليه النفس أن التدخين حرام ، الدخان من الخبائث لمذاقه المر ، ورائحته الكريهة وأضراره البالغة ، وعواقبه الوخيمة ، ويكون حراما . والله سبحانه وتعالي أعلم .

الدكتور حامد جامع

أمين الجامع الأزهر سابقا

خبير موسوعة فقه الإسلامى بالكويت

الآن وقد حسم أهل الذكر والاختصاص الطبي الأمر ، فإن حكم شوب الدخان ، بصفة عامة ، يدور بين الحرمة والكراهية التحريمية ... ويبنى عليه حكم الإتجار فيه ، الذى يدور أيضا بين الحرمة والكراهية التحريمية ، بالنسبة لمن يريد البدء فى هذا الإتجار ، لأنه حينئذ يتاجر فى حرام ضار ، أو فى مكروه كراهة تحريمية ، تقف على حدود الحرام .

" الدكتور / زكريا البري "

أستاذ ورئيس قسم الشريعة الإسلامية

كلية الحقوق ، جامعة القاهر

أن مكافحة أو مقاومة التدخين سواء أكان حراما أو مكروها ، أمر يقره الإسلام ، لأنه يجب للمسلم أن يكون قويا كاملا فى كل نواحيه الصحية والفكرية والروحية والاقتصادية والسلوكية بوجه عام .

" الشيخ عطية صقر "

عضو لجنة الفتوى ومجمع البحوث الإسلامية بالأزهر

إن تناول الدخان على أى وجه ، يستتبع عاجلا أو أجلا أمراضا شتى ، أخطرها أمراض القلب والسرطان فى الجهازين التنفسي والبولي ، كما أن فيه

تبذيرا وإنفاقا للمال فى غير حقه ، فلذلك يكون حراما شرعا .. وحيث أمر الدخان كذلك فيجب الامتناع عن تناوله شرعا وعقلا . والله تعالي أعلم .

" الشيخ مصطفى محمد الحديدى الطير "

عضو مجمع البحوث الإسلامية

وحيث ثبت أن شرب الدخان وتعاطي السموم بإجماع العقلاء ، والمختصين من الأطباء ، ضار بالنفس والعقل والمال ، ويؤدي إلى إتلافها ، أو الاعتداء عليها بتعطيلها وضعف إنتاجها كما أو كيفا ، وجب الحكم بتحريم تناولها وتحديد عقوبة رادعة للجالبين لها والمتجرين فيها والمتعاطين لها ، كثر ما تعاطوه أو قل .

" الشيخ عبد الله المشد "

عضو مجمع البحوث الإسلامية

ورئيس لجنة الفتوى بالأزهر

إذا تبين لنا ضرر التدخين على حياة الإنسان بمثل هذا القدر فإن مما لا شك فيه أن يكون محرما .

الدكتور / أحمد عمر هاشم

أستاذ ورئيس قسم الحديث

كلية أصول الدين – جامعة الأزهر

من كل ما سبق نقول : أن التدخين حرام ، وأن واجب المسلمين أن يحاربوا هذه العادة الضارة المهلكة .

الدكتور الحسينى هاشم (رحمة الله وكيل الأزهر)

شرب الدخان حرام ، وزرعه حرام ، والاتجار به حرام ، لما فيه من الضرر ، وقد روي في الحديث " لا ضرر ولا ضرار " ، ولأنه من الخبائث ، وقد قال الله تعالي في صفة النبى (ص) ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث " وبالله التوفيق .

اللجنة العلمية والإفتاء بالمملكة العربية السعودية

وهناك برامج تساعد على الإقلاع عن التدخين ويمكن للمدخن الرجوع إليها ، والصفة العامة لهذه البرامج هى المحاولة الجماعية ، حيث يجتمع المدخنون ويناقشون معا أضرار التدخين ، والأسباب التى تجعلهم يدخنون ، وكيف يمكن أن يساعد بعضهم بعضا فى هذا الأمر وهكذا .

طريقة للتخلص من التدخين

- اكتب كشفا بالأسباب التى جعلتك تقرر الإقلاع عن التدخين .
- قرر تاريخ الإقلاع .
- أشرك شريك حياتك أو صديقا من أصدقائك فى قرارك .
- أبدا فى تطبيق نظام غذائي عندما تكون فى فترة التحضير للإقلاع عن التدخين .

* أولا قلل من عدد السجائر التى تدخنها يوميا .
* حدد أماكن ومواقف لا تدخن فيها والتزم بذلك .
* احتفل بيوم إقلاعك عن التدخين .
* تحاش المواقف والأصدقاء والأماكن التى تشجعك على التدخين .
* لا تسمح لنفسك فى التفكير أن " واحدة لا تضر " فالعكس هو الصحيح .
* قم ببعض التمرينات اليومية .

* اهتم بمظهرك .
* اكتب كشفا بالمكاسب اليومية لإقلاعك عن التدخين .
* تحدث عن تجربتك للآخرين .

تعريف الإدمان

عرفه البعض بأنه حالة التسمم الدوري أو المزمن والذى يؤثر على الفرد والمجتمع من جراء التعاطي المستمر للعقار ويتميز الإدمان بالآتى :-

١- قوة قهرية ورغبة ملحة لتعاطي والحصول عليه بأية وسيلة .
٢- الإتجاه المستمر لزيادة الجرعة .
٣- الإعتماد النفسي والجسمي على العقار .
٤- أعراض جانبية شديدة عند التوقف عن أخذ العقار .

من هو المدمن ؟

المدمن هو الشخص الذى يتعود على عقار معين مثل الخمر مثلا فلا يستطيع أن يتوقف عن شربها رغم إرادته ورغم محاولاته اليائسة فى التوقف فالمدمن يجد دوافع نفسية قوية لا يستطيع أن يكبح جماحها لتناول الخمر فى أوقات متقاربة بحيث لا يعود له هم ولا تفكير إلا فى طريقة حصوله عليها فينفق وقته وماله وتفكيره كله فيها بحيث تشل حياته شللا بالغا . وإذا توقف المدمن عن الشرب فجأة إضطرب كيانه النفسي والجسمي حتى يصب منها كؤوسا مترعة .

ما هو الكحول ؟

الكحول فى اللغة يسمى بالغول لأنه يغتال العقل بل ويفتك به ونظرا لأن الخمر يدخل فى تركيبها الكحول بنسب كبيرة فيتعين علينا أن نعرفه : وهو

يسمى بروح الخمر وهو أهم ما فى النبيذ والبيرا والمشروبات الروحية المقطرة وهو مادة سامة وهو سائل مركب لا لون له قابل للاشتعال يذوب فى الماء وفى المواد الدسمة ويحدث كنتيجة طبيعية لتخمير مادة السكر .

وقد قال الدكتور أوبرى لوس رئيس قسم الأمراض النفسية فى جامعة لندن :

(إن الكحول هو السم الوحيد المرخص بتداوله على نطاق واسع فى العالم كله . ويجده تحت يده كل من يريد أن يهرب من مشاكله . ولذا يتناوله بكثرة كل مضطربي الشخصية ويؤدي هو إلى إضطراب الشخصية ومرضها . إن جرعة واحدة من الكحول تسبب التسمم وتؤدى إلى الهيمان أو الخمول وقد تؤدى إلى الغيبوبة . أما شاربو الخمر المزمنون فيتعرضون للتحلل الأخلاقي الكامل مع الجنون) .

وتختلف النسب منه فى الأشربة فمثلا البيرة بها من ٢ – ٨٪ كحول والأنبذة الخفيفة ٥–١٠٪ والأنبذة القوية ١٠–٢٠٪ والويسكى والروم والبراندي والعرقي من ٤٠–٦٠٪ .

وعرفه البعض بأنه هو إعتماد الجسم والتعود المتزايد لأنسجته على الكحول وظهور أعراض انقطاعه المفاجئ عن أنسجة الجسم والإشتهار المرضي لتعاطيه .

وعرف الدكتور (جللينك) الخبير الدولي : (الإدمان الكحولي / أى استعمال للمشروبات الكحولية تحدث ضررا للشارب نفسه أو لمجتمعه أو للأثنين معا) .

وعرف الدكتور (هاري ملت) الإدمان بما يلي :

(الإدمان الكحولى هو إضراب مزمن يكون فيه الشخص غـير قـادر لأسباب عضوية أو نفسية أو الأثنين معا على الإمتناع عن الاستهلاك المتكـور للكحول بكميات تكفى لأحداث تسمم فى أنسجته وبالتالي ضرر لصحته وعملـه فى الحياة) .

وعرفت الجمعية الطبية الأمريكية الإدمان الكحولي كما يلى :-

مرض مركب من عناصر بيولوجية ونفسية واجتماعية وهناك أشـكال مختلفة من الإدمان لذا يجب التقييم الشامل لكل حالة على حدة .

ويقول الدكتور (هاري للكنز) : الإدمان الكحولي هو مرض مؤلـف من مرحلتين الأولى يصبح الشرب فيها مشكلة للشارب والثانية الإدمان الكـامل والمرحلة الأولى تعنى تناول الكحول بصـورة متكـررة ومرضـه لتخفيـف الضغوط أو مداراة الإضطرابات العاطفية .

الباعث على شرب الخمر

قد يكون الباعث على شرب الخمر فى المجتمع الغربي الآتى :-

(١) قد يكون لمشاركة رفاقهم فى حفل إجتماعي .

(٢) قد يكون بسبب طقوس دينية وذلك ما يفعله اليهود فى المناسـبات والاحتفالات .

(٣) يقدم النبيذ مع الأكل .

(٤) الإحساس بالدفء عند من يظن ذلك .

(٥) الإحساس بالشجاعة كما يظن البعض .

(٦) نسيان الهموم .

(٧) الشرب بقصد التخدير فقط .

(٨) الشرب للهرب من بعض المشاكل .

(٩) الشرب للإستمتاع باللذة والنشوة .

ونستطيع أن نرد عليهم فنقول أن تقديم الكحول مع الوجبة الغذائية وأنه فاتح للشهية فهذا تخمين ليس فى ملحه لأن الكحول قد تبعث أضراره الشديدة وخطورته على الجسم . وما يحدثه فى الأجهزة كما أن من يعتقد أن فى شرب الخمر الإحساس بالدفء والشجاعة فهو إعتقاد خاطئ لأن ذلك شعور مؤقت ومن يعتقد أن الشرب ينسي الهموم فاعتقاد باطل لأن الخمر تزيد الهموم وتؤدى إلى الضيق والألم وينتج عنها أمراض مستعصية كذلك من يعتقد أن فى شرب الخمر لذة ونشوة يكون مخطئا لأن الدراسة أثبتت أن الخمر تؤدى إلى فقدان الوعي وعدم القدرة على التماسك والاتزان .

العوامل التى تؤدى إلى الإدمان

أورد الطبيب النفسي الأستاذ الدكتور أحمد عكاشة عدة عوامل تساعد على الإدمان منها :

١- العوامل الاجتماعية :

تتميز الثقافات الشرقية بإتجاه خاص ناحية الحياة وهي التأمل الغيبي والشخصية غير العدوانية والتسامح المستمر ومن هنا نشأت إدانة الخمر والاتجاه ناحية الأفيون والحشيش . أما الثقافات الغربية فتعطي أهمية كبيرة للشخصية العدوانية والاتجاه الإنبساطى الواقعى ناحية الحياة . فيسمح بالخمر لإباحة هذه الصفاة ويدان الأفيون والحشيش لتثبيطه لسمات الشخصية الغربية ومن هذه الفروق الإجتماعية والثقافية نلاحظ الإختلاف فى نسبة إدمان الكحول بين الغرب والشرق .

٢- العوامل النفسية :

يدمن الخمر بعض الشخصيات التى تحتاجه لخفض درجة التوتر وعدم التوافق الإجتماعي وأهم هذه الشخصيات الآتى :-

(أ) شخصية سوية ناجحة متوافقة إجتماعيا متعلمة ولكن مرت بظروف بيئية شديدة مثل وفاة عزيز أو فقد أموال ... الخ مما جعلها تلجا للخمر كوسيلة لتخفيف آلامها .

(ب) شخصية عصبية مع خجل شديد ونقد ذاتي مستمر وقلق واضح وشعور بالنقص مع وجود الوساوس القهرية ويحاول هنا الفرد الهروب من هذه النقائص بالاتجاه إلى الخمر حتى يستطيع مواجهة العالم الحاقد .

(جـ) شخصية ذهانية : يلجأ مريض الاكتئاب الذهاني للخمر لمقاومة الأرق والشعور بالإثم والبخس الذاتي والبعد عن الأفكار الإنتحارية والإحساس باليأس والضياع وكذلك كثيرا ما ينغمس مريض الفصام فى الخمر للحد من الشعور بالهذاءات الإضطهادية والهلاوس التى تلعنه وعدم توافقه الاجتماعي وكذلك فى بعض حالات الذهان العضوي من عته الشيخوخة وما قبل الشيخوخة والعته الشللي يلجأ بعض المرضي للخمر للتقليل من استبصارهم بتغير الشخصية واضطراب الذاكرة

(د) شخصية سيكوباتيه أو غامرة أو غير سوية وغير متزنة ذات سمات عدوانية وسلوك ضد إجتماعي واضطراب فى العلاقات الاجتماعية والعاطفية والأسرية ويكون إدمان الخمر أحد صفات هذه الشخصية السيكوباتية ولذا يجب أخذ العوامل النفسية وشخصية المريض فى الإعتبار عن تشخيص إدمان الخمر لأن ذلك سيحل الكثير بالنسبة لدرجة الشفاء ومصير الإدمان .

٣- العوامل الوراثية :

يعتقد بعض الباحثين أن الإستعداد لإدمان الخمر يحتمل أن ينتقل وراثيا في العائلة الواحدة

٤- العوامل البيولوجية :

يبدو ان مدمن الخمر يختزن الكحول في جسمه بطريقة خاصة بل ويعتمد عليه الجهاز العصبي في غذائه بحيث يصبح الخمر عاملا أساسيا في سلامة الجهاز العصبي للمدمن ومن هنا نفهم الإلحاح الداخلي الدائم لشرب الخمر في هؤلاء المرضى ويفسر بذلك أيضا قابلية البعض للإدمان والبعض الآخر للشرب المعتدل .

ويلاحظ أن المادة ١٢ من قانون العقوبات التي عرفت المخالفات قد عدلت وأصبح نصها :

(المخالفات هي الجرائم المعاقب عليها بالغرامة التي لا يزيد أقصى مقدارها على مائة جنية)

وكذلك المادة ٢٢ عقوبات التي قدرت عقوبة الغرامة قد عدلت وأصبحت :

(العقوبة بالغرامة هي إلزام المحكوم عليه بأن يدفع إلى خزينة المحكمة المبلغ المقدر في الحكم) .

ولا يجوز أن تقل الغرامة عن مائة قرش ولا أن يزيد حدها الأقصى في الجنح على خمسمائة جنية وذلك مع عدم الإخلال بالحدود التي يبينها القانون بكل جريمة) .

وعلى ذلك فيكون متعينا على المشروع تعديل نص المادة ٤٥ من قانون المخدرات مراعيا في ذلك التعديل الذى طرا على المادتين ١٢ ، ٢٢ من قانون

العقوبات خصوصا حد الغرامة يجعلها لا تقل عن مائة قرشا بـــــدلا مـــن " لا تجاوز مائة قرشا " .

أضرار المخدرات

تمهيد

تكلمنا عن أضرار شرب الخمر والمسكرات ويتعين علينا هنا أيضـــا أن نتكلم عن الأضرار الناجمة عن تعاطي المخدرات فى إيجــــاز وقـــد قيـــل إن الجواهر المخدرة تبدأ بتنبيه المتعاطي ثم تنتهي بتخدير جســـمه حتــــى يشـــعر بالفتور والانحلال والارتخاء والذهول إلى أن تذيل صحته وتضمحل وتضعــف قواه ويصفر وجهة وتخلف عنده كثرة النسيان وتختل قواه العقلية ويحتد طبعه .

والحقيقة أن ظاهرة تعاطي المخدرات من الظواهر التى عانى ويعـــاني منها العديد من المجتمعات فى العالم وهى ظاهرة معقدة وتحاول المجتمعـــــات بشتى الطرق إيجاد الحلول للقضاء عليها . وللمخــــدرات مضـــار إجتماعيـــة وإقتصادية وخلقية وصحية سنتكلم عنها على الترتيب التالي :-

١- المخدرات والناحية النفسية :

يؤدى الإدمان علـــى المخـــدرات إلـــى اضطـــراب الإدراك الحســـي واضطراب الشعور واضطراب التفكير والوجدان والإحساس بالتعب والجنون . وتعكس اضطرابا فى بناء الشخصية يؤدي إلى استعمال المخدرات مثل :

١- إستجابة كلية للتهرب من الضغوط والمسئوليات .

٢- حب الاستطلاع والرغبة فى النشوة كما يحدث فى بعض الجماعات

٣- الإدمان العرضي نتيجة علاج طبي حيث يكون إستخدام المخدرات ضروريا .

والعلامات النفسية التي تظهر على المدمن من واقع الدراسات والتجارب العلمية توجز في الآتي :-

عدم الراحة النفسية ، هلوسات مكانية وزمانية ، استخفاف خلقي ، عدم الميل إلى الكلام وصعوبة في التعبير عن النفس ، الهوس ، غيام عقلي ، رغبة في الضحك والإسراف فيه اكتئاب ، استجابة عدوانية لمواقف الإثارة والضغط محاولة إيذاء الشخص نفسه مثل قطع شرايينه ، معاناة القلق وعدم الاستقرار ، الفشل المتكرر في القيام بأي واجب أو أي عمل قبيح ، الخمول والبلادة واللاإنفعالية ضعف البصيرة والحكم السليم على الأمور وضعف الإرادة .

المخدرات والصحة

تؤثر المخدرات تأثيرا صحيا على كافة أعضاء جسم المدمن فتؤثر على العيون والجلد والأسنان والشعر وأمراض الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وأمراض ضغط الدم وغيرها . وكذا الضعف الجنسي المزمن والعته وإنهيار الحياة الزوجية والعائلية من طلاق وتشريد للأبناء .

المخدرات والناحية الإنتاجية

تؤثر المخدرات تأثيرا مباشرا على الفرد هو عماد المجتمع فيقل إنتاجه ويهرب من العمل ويهمل حتى في عمله إذا انتظم وهذا كله فيه ضرر اقتصادي يعود على المجتمع الذي يعيش فيه المدمن ، إضافة إلى أن الدول تنفق الأموال الطائلة في عمليات المكافحة في تجنيد أفراد عسكريين ومدنيين ووسائل مكافحة شديدة لمنع هذا الداء وإذا قضي على هذا الداء اللعين عادت ملايين بل بلايين الجنيهات التي تنفق سنويا على هذا الداء إلى الشعوب التي تستطيع أن توجهها في المشاريع التي تعود بالنفع على مواطنيها . وللعلماء أقوال في هذه الناحية نقدمها للاستفادة .

(١) يقول العالم باسكال برونو :

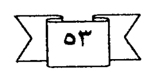
(إن التعاطي المزمن للحشيش يؤدى على الأقل إلى فقدان الإرادة والتدهـــور العقلي) .

(٣) ويقول بوكيه :

(إنه بحث حالات كثيرة من مدمني الحشيش فى تونس وجد أنهم متدهـــورون فى عملهم . تقل صلاحيتهم تدريجيا كما وجد إرتباط بين حالات التدهـــور والنقص العقلي وبين إدمان الحشيش فى الحالات الخطيرة وكذلك وجـد أن التدهور الصحى يسير جنبا إلى جنب مع إدمان الحشيش) .

ويقول الدكتور سعد المغربي :

(إن الاتجار فى المخدرات هو النهاية المألوفة عند الكثير من عينات المتعاطين المزمنين وبخاصة بين الطبقات الدنيا الفقيرة . أصحاب المـــهن البســيطة ذات الدخول الضئيلة) .

المخدرات وأثرها فى  إنتشار الجرائم

يؤدي الإدمان على كثرة الجرائم وتنوعها وتشعبها وقـد أثبتـت ذلـك الدراسات العملية التى أجراها العلماء من تلك الدراسة التى قام بـــها المكتـب الخاص بخدمات المجرمين بأثينا تحت رئاسة مديره الأستاذ مارديكاس بدراسـة ٣٧٩ حالة من حالات التعاطي وأنتهت الدراسة إلى الآتى : (كذلك الإدمـــان المزمن على الحشيش يؤدي إلى إرتكاب الجرائم ويحول شخصية الفرد إلـــى شخصية كسولة غير مستقرة مما يؤدى فى النهاية إلى التشرد والسرقة وكذلـك يحول الفرد إلى إنسان مشاكس سريع التهيج شكاك ، خائف ، جبان ، وكنتيجـة لهذا الخوف والجبن يحدث الهجوم والعدوان ولهذا يقعون فى جرائم الإعتداء).

وإدمان المخدرات وتعاطيها له أثر كبير خصوصا فى حوادث المـرور. لأن التعاطي يكاد يكون فاقدا الوعى إذا أكثر من عملية الشرب خصوصا شرب الحشيش .

ونستطيع فى النهاية أن نقول إن تعاطي المخدرات له أضـــرار تؤثـــر على الفرد نفسه أو على المستوى الجماعي أو المستوي المجتمعي ، ومن أجـل ذلك تحاول الدول العمل على القضاء على ظاهرة تعاطي المخدرات وتعقد لهذا الغرض المؤتمرات العلمية والاجتماعية والثقافية لشرح أضرار هذا المـــرض اللعين .

المنظمات والهيئات الدولية المختصة بمكافحة المخدرات

نظرا لإنتشار المخدرات ولخطورتها تحاول الدول بشتى الطرق العمـل على القضاء عليها ومن المنظمات التى أنشئت لتلك المكافحة نذكر :

١- اللجنة المركزية الدائمة للأفيون بجنيف :

اختصاص هذه اللجنة .

(أ) جمع الاحصاءات التى تقدمت الدول المتعاقدة عن .

١- الكميات المنتجة من الأفيون ومشتقاته .

٢- الكميات المصدرة والمستوردة من هذا المخدر سواء ما كان منها بـالطرق المشروعة للاحتياجات الطبية والعملية أو غير المشروعة وأمكن ضبطـــها مع التهريب .

(ب) تقدير إحتياجات الدول من الأفيون ومشتقاته كل عام للاغراض الطبية والعلمية على تنظيم وتوزيع الكميات المقدرة .

(جـ) مراقبة التجارة الدولية للمخدرات .

٢- لجنة المخدرات بالأمم المتحدة بنيويورك :

تختص بما يلى :

(أ) وضع المعاهدات والاتفاقات الدولية الخاصة بالمخدرات .

(ب) تلقى تقارير سنوية من حكومات الدول الأعضاء عن كل ما يتعلق بالمخدرات سواء فى ذلك القوانين والقرارات الصادرة وكميات المضبوطات وعدد القضايا وغيرها من البيانات المختلفة .

(جـ) تلقي تقارير من الحكومات عن قضايا الضبط الهامة .

(د) دراسة المشاكل المختلفة والبحث عن الحلول .

(هـ) تبادل المعلومات بين الدول الأعضاء عن كل ما يختص بالمخدرات .

علاج مشكلة المخدرات

تمهيد

نظرا لأننا بصدد المقارنة بين الشريعة والقوانين الوضعية فإن موضوع علاج مشكلة المخدرات له موضع أخر يحتاج إلى تفصيل واف ولكننا هنا لا نترك هذا الموضوع ويتعين علينا أن نتكلم ولو بشئ من الإيجاز عن علاج تلك المشكلة وسنورد الآراء المختلفة التى تحصلنا عليها وذلك لتفيد القارئ الكريم وذلك على التفصيل التالي :

تشديد العقوبة :

لوحظ فى الآونة الأخيرة تفشي ظاهرة المخدرات مما جعل المشرع فى بعض البلاد يتجه إلى تشديد العقوبة وقد وصلت فى مصر مثلا إلى الإعدام وهذا ما حدا بالمشرع الكويتى إلى تشديد العقوبة فى قانون المخدرات الجديد ولكن هل الحل هو فى تشديد العقوبة ؟

ثبت عمليا أن تشديد العقوبة وحده لا يحل المشكلة وهذا ما ورد على لسان المتعاطين والمسجونين أنفسهم ولكن ما هو الحل ؟

للإجابة على هذا السؤال نستعرض الآراء على النحو التالى :-

الرأي الأول : ينادي هذا الرأي بإباحة تعاطي المخدرات بشرط أن يحصل عليها المتعاطي ببطاقة خاصة وبهذا يتوقف التهريب الذى تتكلف الدولة فى محاولة منعه أموالا طائلة وهذا يؤدي إلى انخفاض أسعار المخدرات التى ارتفعت فى السنين الأخيرة ارتفاعا خياليا .

الرأي الثاني : يري أن الحل ليس عن طريق القانون أو الحكومة وإنما يكون بنشر الوعى بين الناس فالقانون وحده لا يستطيع مكافحة إنتشار المخدرات وإنما يمكن التغلب على ذلك عن طريق التربية الحقة وسريان العلم بين سائر الطبقات .

الرأي الثالث : يري وجوب الافتاء بتحليل (البيرة) أو على الأقل إباحة تعاطي الخمور حتى يستطيع متعاطو المخدرات الاستغناء بها عنها ويجتح لرأيه بان لكل شعب شرابا يفرجون فيه همومهم وأحزانهم ويروحون به عن أنفسهم مشيرا إلى التجربة الفاشلة التى حاولتها الولايات المتحدة الأمريكية عندما حظرت الإتجار فى الخمور وحاولت منع تعاطيها .

وهذا الرأي يتنافى مع أحكام الشريعة الإسلامية ولا نقرة إطلاقا مهما كانت الأحوال . ويكفينا هنا أن نرى الانتفاضة الشعبية فى كل البلاد العربية التى تنادي بتحريم الخمر وإقامة الحد الشرعي على شاربه .

الرأي الرابع : يقترح هذا الرأي تنفيذ المقترحات التالية :

أولا : إجراء دراسات عملية تتناول المشكلة من جوانبها الاجتماعية والنفسية والطبنفسية وذلك بقصد التوصل إلى معرفة العوامل المؤدية إلى

تعاطي المخدرات معرفة عملية مستمدة من واقع المجتمع حتى يمكن وضع تخطيط سليم للقضاء على هذه المشكلة والوقاية منها .

ثانيا : تربية الجماهير تربية دينية سليمة ومحاربة الاعتقاد الخاطئ الذى شاع بين كثير من الناس وهو أن الإسلام يبيح تعاطي المخدرات أو على الأقل لا يحرمها .

ثالثا : توعية الجماهير عن طريق جميع أجهزة الأعلام فى الدولة ، بالأضرار الجسمية والاجتماعية والقومية الناشئة عن تعاطي المخدرات على أن تكون هذه التوعية قائمة على الأسس العلمية التى تسفر عنها البحوث والدراسات .

رابعا : التوسع فى العيادات النفسية وتزويدها بالأخصائيين النفسيين والاجتماعيين وتشجيع إقبال المتعاطين على العلاج بها . ولا يتسنى ذلك إلا إذا أبعدت هذه العيادات تماما عن الطابع البوليسي بحيث يطمئن من يتقدم للعلاج بها إلى أنه لن يكون مراقبا من أجهزة البوليس فى الدولة .

خامسا : من أهم دوافع تعاطي المخدرات أن المتعاطي يعتقد انها تنسيه متاعبه وهمومه وتجعله كما يقول البعض ، يهرب من نفسه ويقف بعيدا عن نفسه ولذلك فإن رفع مستوى معيشة الجماهير وتوفير الحياة المستقرة الآمنة فى الحاضر والمستقبل يؤدي بالتالي إلى عزوف الطبقتين الفقيرة والمتوسطة وهما يمثلان الأغلبية العظمى من متعاطي المخدرات من الإقبال على هذه السموم .

سادسا : يجب على المشرع أن يستعين ببحوث علماء الاجتماع عند تعديل التشريعات المتعلقة بالمخدرات حتى تصدر مطابقة للحاجات العقلية للمجتمع .



الباب الرابع
المشكلة السكانية فى مصر

تعد المشكلة السكانية فى مصر من أكبر المشكلات البيئية ، وقد نشأت المشكلة السكانية فى مصر نتيجة طبيعية للتزايد السكاني الكبير تبعا لإرتفاع معدل المواليد ، وقلة معدل الوفيات ، هذا التزايد السكاني السريع يفوق كل معدلات التنمية الاقتصادية والاجتماعية ، وهو بهذا يهدد خطط التنمية المستقبلية ، وبالتالي يؤثر على وجود ورفاهية واستقرار الإنسان المصري فى النهاية .

ومما لا شك فيه أن المشكلة السكانية تمس حياة المواطن المصري إجتماعيا واقتصاديا ونفسيا وثقافيا وأمنيا وتؤثر فيها تأثيرا مباشرا ، خصوصا وأن زيادة السكان عن الحجم الأمثل من شأنه أن يؤثر فى النهاية على مقدرات المجتمع وموارده وعدم القدرة على رفع مستوى المعيشة وتوفير الحياة المستقرة المزدهرة للمواطنين .

<u>وللمشكلة السكانية فى مصر عدة أبعاد ونجمل أهمها فيما يلى :</u>

- زيادة معدلات الاستهلاك .
- نقص معدلات الادخار .
- الإسكان والتكدس السكانى .
- ازدحام المواصلات .
- العشوائيات .
- قصور الخدمات الصحية والثقافية .
- زيادة نسبة الأمية التعليمية والثقافية .

- مشكلات سوء التغذية .
- الضغوط الاقتصادية العديدة التى تواجه خطط التنمية الاقتصادية .
- إنتشار معدلات الجريمة وعدم التمسك بالقيم والتقاليد .
- عدم وجود البرامج العلمية التى تلتحم مع واقع مشكلات السكان فى الوقت الراهن والتنبؤ بطبيعتها مستقبليا وسبل مواجهة ذلك .

ولقد وجدت الشعوب النامية بما فيها مصر أن طريق التنمية يتضمن التغلب على العقبات الكثيرة التى تعترض سبيله والتى منها مشكلة زيادة السكان ، ومشكلة التمويل ومشكلة الإدارة ، ومشكلة إدخال التكنولوجيا الحديثة ...الخ.

وهذه المشكلات تمثل تحدى خطير للتنمية فى تلك الدول التى تشكل ثلثي المجموعة الكلى لسكان هذا الكوكب .

وقد بلغ تعداد السكان فى مصر ما يقرب من ٥٨ مليون نسمة عام ١٩٩٢ ، ومن المتوقع أن يتراوح عدد السكان ما بين ٦٨ : ٧٠ مليون نسمة عام ٢٠٠٠ .

وتتمثل المشكلة السكانية فى مصر فى تلك المشكلات الفرعية التالية :-

١- معدلات النمو السكانى فى مصر :

بالرغم من التقدم الواضح الذى حققته مصر فى الميادين الاقتصادية والثقافية ، فهى مازالت متخلفة فى الميدان الديموجرافى ، حيث أن ظاهرة التخلف فى الميدان السكاني هذه ينم عنها علو معدلات المواليد علو فاق كل تقدير فى الماضى ، وفاق ماعداها فى كثير من الدول النامية المتطلعة إلى التقدم ، وفضلا عن أنه فاق معدلات المواليد فى الدول الصناعية المتقدمة ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :-

دول صناعية متقدمة	معدلات المواليد في الألف	دول نامية	معدلات المواليد في الآلف
فرنسا	١٤	مصر	٣٢
السويد	١٥	الأرجنتين	٣٣
إيطاليا	٢٣	البرازيل	٣٣
ألمانيا الغربية	٢٠	الصين	٣٧
إنجلترا	٢١	الهند	٣٨
بلجيكا	٢٣	باكستان	٣٩
كندا	٢٠	إندونسيا	٣٩
الولايات المتحدة	١٧	الفلبين	٣٨

معدلات المواليد فى بعض الدول الصناعية المتقدمة وبعض الدول النامية .

كما نجد أن هناك ظاهرة أخرى يتميز بها معدل المواليد فى مصـــر ، وهى ثبات هذا المعدل على مر السنين دون وجود أى إتجـــاه هبوطـــي فـــى المستقبل إلا فى حدود بسيطة .

السنة	معدلات المواليد فى السنة	السنة	معدلات المواليد فى السنة
١٩٠٦	٤٥	١٩٤٥	٤٢
١٩١٠	٤٦	١٩٥٠	٤٤
١٩١٥	٤٤	١٩٥٥	٤٠
١٩٢٠	٤٣	١٩٦٠	٤٢
١٩٣٠	٤٥	١٩٦٣	٤٢
١٩٣٥	٤١	١٩٧٥	٣٦
١٩٤٠	٤٢	١٩٧٩	٣٢

الثبات النسبى لمعدلات المواليد فى مصر

وهذا الثبات النسبى يبين علاقة أكيدة وهى ، ارتفاع معدلات المواليد وإنخفاض دخل الفرد فى المتوسط أو بين ارتفاع معدلات المواليد بالفقر على وجه العموم .

كما ثبت أن هناك علاقة بين المرأة المتعلمة وإنخفاض معدل المواليد وهذا ما يوضحه الجدول التالي :

مستوى التعليم	متوسط عدد المواليد أحياء فى ٣٠ سنة زواجيه
الأميات	٨
يقرأن ويكتبن	٧,٥
مؤهل إبتدائي	٦,٩
مؤهل متوسط	٥,٤
مؤهل جامعى	٣,٩

معدلات المواليد فى بعض الدول الصناعية المتقدمة وبعض الدول النامية .

وهذا يدفعنا للقول بأن التعليم والثقافة وزيادة المستوى الفكرى وزيادة وعى المواطن ومسئوليته تجاه نفسه ووطنه من السبل الأساسية فى علاج تلك المشكلة .

كما نجد أن العقائد والمعتقدات والأفكار حول إنجاب الذكور والإناث ، واختلاف النظرة لقيم الذكور والأنوثة فى البيئات الثقافية التى يتضمنها نسيج المجتمع المصري لها أثر كبير فى الإقبال على برامج تنظيم لأسرة أو التصدى لها ، زيادة إنجاب الأطفال بقصد العزوة وزيادة القوة السياسية والثأرية خصوصا فى الأنماط المجتمعية المحلية التقليدية ، ضمان عدم زواج الرجل

مرة أخرى وإحتلالها لمكانه متميزة فى حالة إنجاب الذكور دون الإنـــاث فـــى الأسرة الممتدة بصفة خاصة .

وتبين أن هناك علاقة بين عدم وجود سبل لقضاء الفراغ وزيادة معـدل الإنجاب ، وبناء عليه لقد كان لدخول الكهرباء ودخول التليفزيـــون والمذيـــاع والفيديو للقرية المصرية من آثار إيجابية وسلبية بصـــدد المشـكلة السـكانية وإستثمار الطاقات البشرية الإستثمار الأمثل .

وإذا كان معدل المواليد لا يعطى دلالة صحيحة على زيادة الســكان ، حيث أن الزيادة الطبيعية للسكان هى الفرق بين معدلات المواليـــد ومعـــدلات الوفيات ، وقد تناقصت معدل الوفيات فى مصر زيادة ملحوظة إلـــى ١٢ فـــى الألف فى السنة منذ نهاية الحرب العالمية وهذا ما يوضحه الجدول التالي :-

دول صناعية متقدمة	معدلات المواليد في الألف	دول نامية	معدلات المواليد في الألف
١٩٤٥	٢٨,٦	١٩٥٥	١٧,٦
١٩٧٤	٢١,٤	١٩٥٧	١٧,٨
١٩٤٩	٢٠,٦	١٩٥٩	١٦,٢
١٩٥١	١٩,٣	١٩٦١	١٥,٨
١٩٥٣	١٩,٥	١٩٦٢	١٥,٤
		١٩٨٠	١٢ تقدير

تناقص معدل الوفيات في مصر .

وبناء عليه نجد أن الأسباب التى من أجلها تتناقص معدلات الوفيات فى مصر منذ ١٩٤٥ حتى الآن ترجع إلى التحسن الذى طرأ على الصحة العامـــة

ومكافحة الأمراض والأوبئة والإنفاقات الكبيرة التى أنفقتها الدولة فى السنوات الأخيرة على تحسين الصحة العامة وإنشاء المزيد من المستشفيات والمراكز العلاجية والتابعة للدولة ، إنشاء مراكز رعاية الأمومة والطفولة ، زيادة عدد الأطباء .

ومما لا شك فيه أن الزيادة السكانية فى مصر على هذا النحو ستشكل ضغطا كبيرا على الموارد المتاحة التى أصبحت لا تفى بالإحتياجات الفعلية للسكان ، خصوصا وأن القوى المنتجة أو المعولة أقل من القوى غير المنتجة أو المعالة فتصل نسبة الأطفال غير المنتجين من سنة ١ : ١٤ سنة إلى نسبة ٤١,٦٪ من المجموع الكلي للسكان ، وبالتالي فإن هذه المجموعات العمرية من سكان مصر العالية الإخصاب فى ظرف ست أو سبع سنين ستؤدى إلى إستمرار نسب الإخصاب المرتفعة وزيادة معدلات المواليد .

الضغط على قطاعات الخدمات واستهلاكها استهلاكا سلبيا مثل خدمات الكهرباء والسكن والصحة والتعليم .. الخ .

التطعيم الإجباري ، وتعقيم مياه الشرب النقية ... الخ ، وهذا الرقم يقل باستمرار مع الإهتمام العلمي والتطبيقي لسبل الرعاية الصحية المتكافل رسميا وأصليا فى مصر الآن .

تشكل الزيادة السكانية على هذا النحو عبء على ميزان المدفوعات وهذا الأمر يتطلب تحقيق هدفين أساسيين فى السنوات القليلة المقبلة هما :

١) زيادة صادراتنا من الصناعة النامية ، منسوجات وأدوات معدنية وسلع استهلاكية وأثاث .. الخ حتى يمكن الحصول على بعض العملات الأجنبية ندفع عن طريقها الفرق بين ما ينفق على الواردات من الطعام وما نحصل عليه من عملات أجنبية نتيجة تصديرنا لجزء من إنتاجنا ، ولقد خطت

الدولة خطوات بناءة فى هذا الصدد بتشجيع إستثمار قطاع الأعمال الخاص الصناعى فى المدن الجديدة ، وتقديم التسهيلات المختلفة من الأراضي ومشروعات البنية الأساسية وشبكات الطرق ، بالإضافة إلى بعض الإعفاءات الضريبية لمدة طويلة ، والإئتمانات البنكية ، وكذلك تشجيع رؤوس الأموال العربية والأجنبية وفتح مجالات الاستثمار لها فى المدن الجديدة ، بل وعلى صعيد مصر وقد جاءت مؤشرات تلك المشروعات بالتنوع والتميز لكثير من الصناعات وبقدرة إنتاجية عالية كان نصيب التصدير فيها كبيرا ، ونطمع فى تحقيق تلك الخطوات البناءة لإستيعاب الطاقة البشرية المعطلة من الشباب المتعلم والمهنى .. الخ .

٢) محاولة تخفيض معدلات المواليد فى البلاد إلى رقم يصل إلى ٢٥ فى الألف بدلا من ٣٣ فى الألف ، حتى يمكنا تقليل ديوننا الخارجية نتيجة استيراد الغذاء وهذا فى النهاية يعوق تحقيق خطط التنمية المختلفة ، ولولا الزيادة المفرطة فى الأعداد السكانية التى تتطلب مزيدا من العملات الأجنبية لتلبية إحتياجاتها من الغذاء والرعاية الصحية والتعليم لأمكن توجيه هذه العملات التى تشكل عبء على ميزان المدفوعات نحو شراء المزيد من المعدات والآلات لتطوير وتجديد الصناعة فى بلدنا .

تنظيم الأسرة

هو تخطيط لمستقبل الأسرة ومساعدة للحصول على صحة ورفاهية الأمهات والأطفال وتقليل خطر المرض والموت .

وتنظيم الأسرة هو التخطيط لتوقيت الإنجاب وتحديد عدد الأطفال والفترة الزمنية بين كل طفل وآخر ، كما يشمل مساعدة بعض حالات المصابين بالعقم لتمكينهم من الإنجاب .



فوائد تنظيم الأسرة

الإقلال من معدلات وفيات الأمهات والأطفال ، والتي تزداد بين الأمهات اللواتي يكون عمرهن أكثر من ٣٥ سنة أو أقل من ١٨ سنة ، وعند زيادة عدد أطفال الأسرة الواحدة وقصر الفترة بين الحمل والآخر .

تقليل مضاعفات الحمل والولادة عن طريق منع الحمل الذى يؤثر على الصحة أو يهدد حياة الأم والطفل . مثل حالات الأمراض التى يصبح الحمل معها خطرا ، كأمراض القلب والتدرن والأمراض النفسية والأمراض المزمنة واختلال الغدد الصماء وحالات الحمل المتكرر أكثر من ٤ أو ٥ مرات وزيادة سن الأم عن ٣٥ سنة .

المحافظة على صحة الأطفال الجسمية والعقلية ، فالأسرة الصغيرة العدد تكفل الرعاية والاهتمام للطفل مما ينمي الجسم والعقل ومستوى الذكاء ، كما تقيه من أمراض الازدحام وسوء التغذية والأهمال .

التباعد بين الحمل والآخر يمكن الأم من استعادة صحتها ويقيها من فقر الدم والإجهاد والضغوط النفسية وارتفاع ضغط الدم ، كما يمكنها من إرضاع طفلها المدة الكافية .

منع الحمل فى حالات احتمال الأمراض الوراثية مثل العمى والتأخر العقلي .

وتقدم خدمات تنظيم الأسرة من خلال خدمات الهيئات الصحية ضمن الرعاية الصحية المتكاملة ، حيث يمكن دراسة وتوفير احتياجات الأسرة من تخطيط وتوقيت الإنجاب حفاظا على صحة الأم والأطفال والأسرة بأكملها .

ما يجب أن تعرفه الأسرة عن توقيت الحمل .

وجود مسافة كافية بين الحمل والآخر من أهم عوامل تحسن صحه الأمهات والأطفال . والحمل المتقارب وحمل الأم التى تكون أكبر من اللازم أو أصغر من اللازم عن وفيات الأطفال فى السنة الأولى من العمر .

أن تعرف أن

الحمل قبل سن ١٨ سنة أو بعد سن ٣٥ سنة يزيد من الأخطار الصحية لكل من الأم والطفل

خطر وفيات الأطفال الصغار يزداد حوالي ٥٠٪ إذا كانت المسافة بين الحمل والآخر أقل من سنتين .

أكثر من ٤ أطفال يزيد الأخطار الصحية أثناء الحمل والولادة .

تنظيم الأسرة يعطي للأبوين فرصة الاختيار متى يكون لديهم أطفال ومدى الفترة بين كل طفل والآخر ومتى يتم التوقف عن الحمل والولادة .

عند سن ١٨ سنة ، تكون المرأة مستعدة جسميا للحمل والوضع . والأطفال المولودون من أم أصغر من ١٨ سنة يكونون اكثر عرضة للولادة قبل الأوان والوزن الأقل من الطبيعى عند الولادة ، ويكون هؤلاء أكثر تعرضا للوفاة خلال السنة الأولى من العمر ، وكذلك الأم أكثر عرضة للأخطار الصحية .

بعد سن ٣٥ سنة تبدأ أخطار الحمل والولادة فى الزيادة مرة أخرى . إذا كانت الأم أكبر سنا من ٣٥ وعندها أربعة أطفال أو أكثر ، يمكن أن يكون الحمل الجديد خطرا عليها وعلى طفلها الجديد .

يجب الانتظار حتى يصبح عمر الطفل سنتين قبل أن يفكر الأبوان فى طفل جديد وذلك حفظا لصحة كل من الأم والطفل .

الأطفال المولودون فى فترات قريبة بعضها من بعض لا ينمون فى العادة جسمياً وعقلياً كالأطفال المولودين وبينهم مسافة أكثر من سنتين .

من أكثر الأخطار التى تهدد الطفل تحت سن سنتين هو ولادة طفل جديد فى الأسرة . فالرضاعة تتوقف فجأة ولا تجد الأم الوقت الكافى لإعداد الطعام المناسب له ، ولا تترك للطفل الكبير الرعاية اللازمة التى يحتاجها وخاصة إذا مرض ، ونتيجة لذلك لا ينمو الطفل عادة على الوجه الأكمل .

يحتاج جسم الأم لسنتين حتى يستعيد قوته بعد كل حمل وولادة . والخطر على صحة الأم يكون أكثر إذا كانت ولادة الطفل الأخر قريبة قبل مرور السنتين فالأم تحتاج لفترة تستعيد فيها قوتها وطاقتها قبل الحمل الجديد .

إذا لم تستعد الأم قوتها بعد كل حمل وولادة ، قد يتعرض الطفل الجديد للولادة قبل الأوان وللوزن أقل من الطبيعى ، وبالتالي يكون الطفل أكثر عرضه لعدم النمو الطبيعى والتعرض للأمراض . ويكون احتمال وفاته أثناء السنة الأولى منها عن الطفل العادي الوزن

بعد الطفل الرابع يكون الحمل أكثر تعريضاً للخطورة بالنسبة للأم والطفل

خاصة إذا كانت الولادة السابقة بينها مدد أقل من سنتين يصبح جسم الأم مجهداً من الحمل والولادة والإرضاع ورعاية الصغار ، لذا فالحمل الجديد يعنى أن صحتها ستتأثر .

بعد أربعة أطفال يزداد التعرض للمشاكل الصحية الخطيرة كفقر الدم (الأنيميا) والنزف وولادة الأطفال المعوقين أو ناقصى الوزن ، خاصة بعد بلوغ الأم ٣٥ سنة .

كل طريقة من طرق تنظيم الحمل تناسب نوعا من الناس ، ولا توجد طريقة تصلح للجميع ويقبلها الجميع ، لذا فعلى الزوجين استشارة الوحدة الصحية .

ابتعاد الحمل عن الآخر على الأقل سنتين وتجنب الحمل قبل سن ١٨ سنة وبعد سن ٣٥ يساعد بالتأكد أن يولد كل طفل صحيحا وقويا .

وسائل تنظيم الأسرة

الوسائل التقليدية (الطبيعية)

الإرضاع من الثدي

تأكد أن الإرضاع من الثدي هام لصحة الطفل .

الإرضاع من الثدي يحمي الأم من الحمل خلال فترة الرضاعة غالبا .



الإرضاع من الثدي هو الطريقة المثالية لتغذية لطفل .

يجب على المرضع أن تعلم أن منع الحمل فترة الإرضاع من الثدي ليس ١٠٠٪ خاصة كلما تقدمت فترة الرضاعة أو حين حدوث الطمث في هذه الفترة وحينذاك ينبغي أن تستعمل المرضع وسيلة أخرى أكثر ضمانا .

فترة الأمان

تعتمد فترة الأمان على أن البيضة تكون قابلة للتلقيح قبل الطمث بأثنى عشر يوما وهى الفترة التى يجب تجنب الاتصال الجنسي فيها . وعليه فإن الفترة قبل الطمث مباشرة وبعده هى فترة " أمان " .

فعالية هذه الوسيلة تعتمد على انتظام الدورة الشهرية . والالتزام الجدي بمواعيد .

العزل

العزل هو إحدي الوسائل التى استخدمت من قديم الزمان ، وتعتمد على إخراج القضيب والقذف خارج المهبل عند الجماع ، وهذه تصل فعاليتها إلى ٦٠٪ وذلك لاحتمال خروج حيوانات منوية من القضيب فى المهبل القذف .

والوسائل الثلاث السابقة ليست لها أى مضاعفات على صحة الأم ولا تحتاج لاستعمالها لأى شيء غير إرشاد وتعليم المستفيد من هذه الوسائل .

الوسائل العازلة

العازل الذكري : يمنع العازل الذكري وصول الحيوانات المنوية للمهبل .

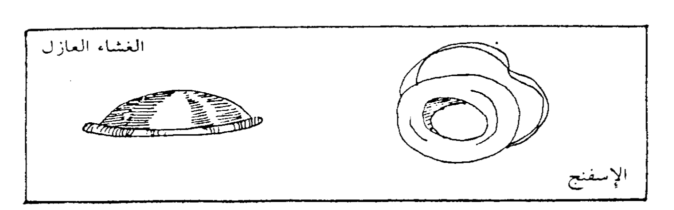
وسيلة فعالية وتصل فعاليتها إلى ٨٠٪ إذا ما استعملت الأنواع الجيدة وبالطريقة الصحيحة .

الحاجز المهبلي وقبعة عنق الرحم

يمنع الحاجز المهبلي وقبعة الرحم وصول الحيوانات المنوية لعنق الرحم .

يحتاج لتدريب السيدة المستفيدة من هاتين الوسيلتين بعد اختيار الحجم المناسب لها .

غير عملي فى معظم المجتمعات الشرقية .



الوسائل الهرمونية

حبوب منع الحمل

تحتوى على مادة الايستروجين والبروجسترون بنسب مختلفة ، وتحبذ الحبوب التى تحتوى على نسب منخفضة من الهرمونات وخاصة الايستروجين

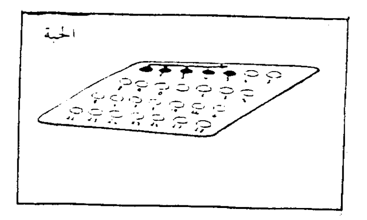
توجد أيضا حبوب تحتوى على مادة البروجسترون فقط .

فعالية الحبوب التى تحتوى على هرمون الاستروجين والبروجسترون عالية الفعالية إذا ما استعملت بانتظام .

يجب أن يسبق استعمال الحبوب كشف طبي لتفادي المضاعفات ولشرح الأعراض الجانبية .

تحتاج السيدة إلى كشف من وقت لآخر وخاصة إذا حصلت أعراض جانبية .

تستعمل حبوب البروجسترون وحدها للمرضعات وذلك لعدم تأثيرها على كمية ونوعية لبن الأم .



حقن منع الحمل

تستعمل حقنه كل ثلاثة أشهر وتحتوى على مادة البروجسترون .

يجب أن تعطي هذه الحقن بواسطة إشراف طبي .

كبسولات تحت الجلد

وهو تحتوي على مادة البروجسترون وتوضع تحت الجلد بعملية صغيرة وفعاليتها لمدة خمس سنوات .

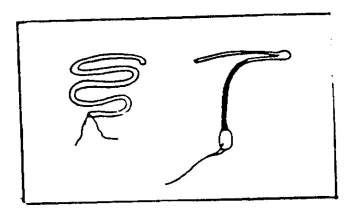
اللولب

من البلاستيك وقد يضاف إليه بعض المعادن مثل النحاس لزيادة فعالية التى تصل إلى ٩٨٪

يوضع اللولب بعد كشف طبي دقيق .

قد يزيد اللولب من كمية الطمث خاصة فى الشهور الأولي التالي لوضعه .

تتفاوت مدة فعاليته من سنتين إلى خمس سنوات ، ويمكن تجديده بعد هذه الفترة .



اللولب (الوسيلة الرحمية)



الباب الخامس

الأمان Safety

بعض المفاهيم المتعلقة بالأمان :

- إن معظم تصرفات الفرد الواعية المنضبطة تشتمل على عوامل من السلوك الحذر ضد المخاطر
- إن السلوك الخاطئ غير الواعي بالمخاطر يؤدي إلى حادثة .
- تؤدي إصابات الحوادث والوفاة إلى خسائر لا لزوم لها فى مصادر الإنسان
- من الممكن منع الحوادث .
- إن الاتجاهات الواعية البناءة والمهارة تساعد الفرد على السيطرة على العوامل المتداخلة والتى قد ينتج عنها حادثة .
- إن دراسة وبائية الحوادث تساعد الفرد على تحديد كيفية وقوع الحادثة نتيجة تفاعل كل من العائل والوسيط والبيئة .
- وطرق وبائية الحوادث تمد الفرد بأسس برامج منع الحوادث مبنية على دراسة تحليل كل من العائل والوسيط والبيئة .
- إن كل حادثة ترجع بدرجة ما لتصرف غير مناسب للإنسان .
- إن العائل – كعامل أساسي فى وقوع حوادث المرور ، هو فشل الفرد فى معرفة أن الحادثة قد تقع له هو شخصياً .
- إن تنمية عادة وعى الأمان تزيد من سيطرة الفرد على العوامل المتداخلة التى قد ينتج عنها حادثة .
- إن الفرد الذي يكتسب المعلومات والمهارات التى تساعد بنجاح الطوارئ قادر على حماية نفسه وكذلك الآخرين .

وبائية الحوادث

إن علم الوبائيات هو دراسة إنتشار المرض بين المواطنين والعوامل المؤدية لحدوثه ، وهو أساس الفهم والسيطرة على إنتشار الأمراض المعدية . والآن يطبق هذا العلم لدراسة عوامل أخرى مختلفة تؤثر على الصحة والرفاهية . إن استخدام الأسلوب الوبائي لدراسة إصابات الإنسان . هو أسلوب حديث للجهد المستمر لفهم العوامل التى تساهم فى وقوع الحوادث ، وإيجاد وسائل للسيطرة على هذه العوامل .

إن الغرض الأساسي لبرامج منع الحوادث من خلال الوبائيات هو أن الحوادث تتبع نموذج متوقع ويمكن تعديله .

إن الباحثين والوبائيين على مر السنين أصبحوا قادرين على تحديد أوجه عديدة للعوامل المتداخلة للإنسان والبيئة والتى تؤدي لحدوث المرض . وأصبح الطب قادرا على الإجابة عن لماذا أفراد معينون قد تعرضوا المخاطر صحية مثل البكتريا والفيروسات والإشعاع والكيماويات فمرضوا ، بينما آخرون ظلوا أصحاء ؟

نفس الأسس ممكن تطبيقها على الحوادث ، لماذا أفراد معينون يقع لهم حوادث بينما يتعرض آخرون لنفس المخاطر ولا تقع لهم حوادث .

الحادثة هى: حدث غير مخطط وغير متوقع فى سلسلة من الأحداث ينتج عنها تدمير فى الممتلكات ، وأصابة أو وفاة . وقد عرف أربوز "Arbous" الحادثة بأنها :

" فى سلسلة من العوامل التى يمكن السيطرة على كل منها ، قد يحدث عامل غير مخطط والذى ينتج عن بعض الحركات غير المعتادية أو غير المألوفة للفرد قد تؤدى أو لا تؤدي إلى إصابة .

الطريقة الوبائية :

عند تطبيق هذا الأسلوب فى الحوادث فإن دراسة التداخل بين عوامـــل العائل وعوامل الوسيط وعوامل البيئة هى أساس الأسلوب الوبائي عند تطبيقـه على مشكلة منع الحوادث ، ومتضمنا مشكلات أخرى لتقليل عدد الوفيات وعدد الاصابات الحادة أو الشديدة ، التى تنتج من الحوادث .

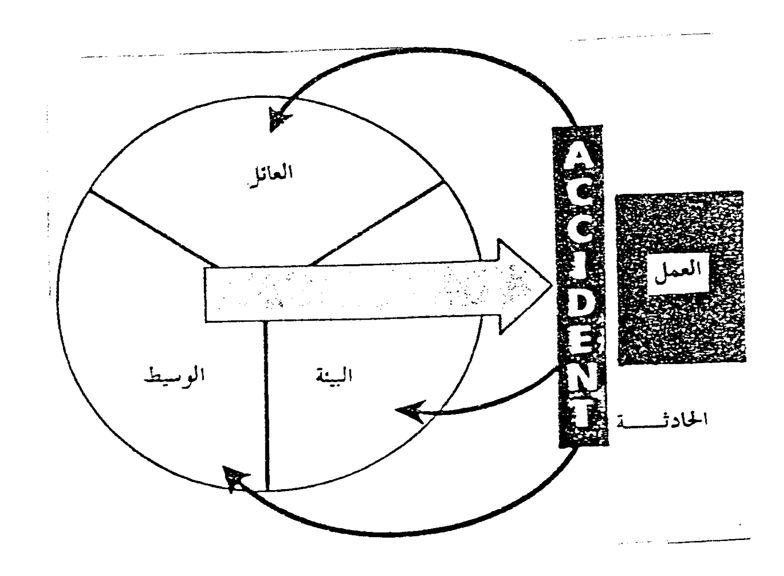
فى وبائية الحوادث يعتبر العائل هو الشخص المتسبب فى التفاعل الذي يؤدي للحادثة .

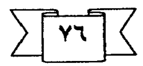
أما الوسيط فعالية ما يشير إلى نوع الحادثة مثل غرق أو بالطـــائرة أو بسقوط أشياء أو غيرها . عند تصنيف النوع يؤخذ فى الاعتبار كلا من المـــادة فى البيئة التى حدث معها التداخل أو التفاعل مثل عربة أو آله والميكانيكيـــة أو الآلية التى وقعت بها . مثل حرق أو سقوط .

ومن أجل دراسة التداخل فمن الضرورى فى بعض الأحيان وصف كل من الميكانيكية والشئ المتضمن عند تصنيف الحادثة تبعا للنوع أمثلة ذلك تسمم بمادة صلبة أم سائلة وتسمم بالغاز أم بالبخار أما البيئة فتشير إلى القرائن البيئية ككل والتى حدث بها التداخل أو التفاعل ، متضمنة الوقت ، والمكان ، وعوامل أخرى طبيعية واجتماعية فى البيئة .

وبالطبع سيكون هناك درجة معينة من التداخل بين العوامـــل الثـلاث العامة المتضمنة ، فمثلا قد يكون من الصعوبة إن لم يكن من المستحيل تحديـد كثير من العناصر الضرورية الاجتماعية لتكون عوامـــل متعلقـــة بالعـــائل أو عوامل متعلقة بالبيئة ، فغالبا ما تشير للأشخاص كعائل لقرين فى البيئة ولـــهذا

السبب فتحديد العنصر الاجتماعي كعامل العائل أو البيئة غالبا ما يكون تصنيف تعسفى أو جائر من أجل الوصف والبحث .




وبائية الحوادث

رسم مبسط يوضح العناصر الأساسية للقيام بعمل معين وهــــى البيئـــة والعائل والوسيط حيث تتداخل وتتفاعل هذه العوامل . وتحدث الحادثة نتيجـــة خلل فى العائل أو الوسيط أو البيئة . ومعظم الحوادث تكون نتيجة خلـــل فـــى العناصر الثلاثة مجتمعة .

وبالرغم من أن كل حادثة تتضمن عناصر متعلقة بالعـــائل والوســيط والبيئة فأهم ما يؤخذ فى الاعتبار فى الوبائية لمنع الحوادث هو دراسة التداخـل الذ يحدث بين هذه العوامل الثلاثة .

فيجب تحديد عوامل من ؟ ولماذا ؟ ومتى ؟ وأين ؟ وكيف ؟ حدث فيمـا يتعلق باختلاف الحوادث ، أو الوسيط ، أو ميكانيكية الأصابة . وذلـــك حتـــى يمكن دراسة وتحليل الحوادث ووضع الفروض لأسبابها واختيار هذه الفروض

منع الحوادث :

إن الأسلوب الوبائي ممكن استخدامه فى منع الحوادث وذلك باســـتخدام نتائج الدراسات الوصفية والتحليلية للحوادث . فهذا الأســـلوب ممكـــن إيجـــاد وسائل محددة للسيطرة على التداخل بين الشخص أو الأشخاص والعربــــة ، أو المواد المتسببة ، والبيئة ، أن المنع أو على الأقل السيطرة فى منـــع حـــوادث أخرى مستقبلا ممكن تحقيقه وذلك بالحد وتقليل قابلية الأفـــراد وذلـــك يجعـــل العربة أو أى عامل كان أقل خطورة وبتصحيح البيئة وذلك لتقليل إمكانية وقوع حوادث مستقبلا .

من ناحية أخرى فإن العلاج السريع للإصابات يقلل من نســبة وفيـــات الحوادث ويمنع تعقيدات خطيرة تترتب على الإصابات فيجب تنظيـــم وتـــوف خدمات وتسهيلات طبية وعلاجية للطوارئ ، وكذلك دراسة طبيعة الإصابـــات وعلاقتها بنوع الحادثة .

عوامل تتعلق بالعائل : Host Factors

ربما لا يمكن وقوع حادثة دون أن تتضمن العامل الإنساني أو العـــائل ومن العوامل المتعلقة بالعائل والتى قد تتداخل مع عوامل أخرى وينتج عنـــــها

الحادثة : السن ، الجنس ، مكان الميلاد ، الحالة الاجتماعيـــة والاقتصاديـــة ، والعوامل الفسيولوجية والحالة النفسية ، والحالة البدنيـــة والطبيـــة والحـــالات المؤقتة مثل التعب واستعمال الكحوليات واستخدام الأدوية والاضطراب النفسي أو العاطفي المؤقت

أولاً : **بالنسبة لتأثير السن :** فقد أوضحت الدراسات أن الشباب من ١٥-٢٤ سنة لديهم أكبر نسبة لحوادث السيارات ، والتى ينتج عنها وفيات حوالي ستة أضعاف أى سبب آخر يؤدى إلى الوفاة . وهنـــاك خمســـة مـــن ٦ حوادث للذكور ، وليس السن وحده كعامل هام بل أيضا عدم النضــــج ، والعصبية وعدم الخبرة ، والحكم الخاطئ للشباب الصغير السن يســـاعد على ارتفاع معدل الحوادث أما فى كبار السن فنجد أن رد الفعل البطـــئ وتدهور الحواس من أهم أسباب الحوادث ، فالوقوع شائع جدا بينهم وقـد يرجع ذلك إلى البطء فى العودة للوضع الطبيعي بعد فقـــدان الاتـــزان ، والتفسير الفسيولوجي لذلك هو انخفاض ميكانيكيـــة الجـــهاز العصبـــي المركزى .

ثانيا : **التكيف الاجتماعي :** أوضحت الدراسات الخاصة بالتكيف الاجتمـــاعي ، أن الفرد الذى يكـــرر الأخطـــاء عنـــد القيـــام بمســـئولياته الشـــخصية والاجتماعية فهو يؤدي أخطاء أخرى فى نواحي الحياة الأخرى ، خاصة عند قيادة السيارة ، فإتجاهه يقوده إلى سلوك غير آمن تجـــاه الســـرعة وقوانين القيادة ، وتصرفه تجاه السائقين الآخرين .

ثالثا : **بالنسبة لعامل التعب :** فهذا يؤثر على يقظة ووعى وكفـــاءة ومـــهارة وحكم الشخص مؤقتا ، مما يؤدى إلى وقوع الحادثة ، بالإضافـــة إلـــى كمية وكيفية الراحة السابقة وطبيعة العمل والضغوط النفسية كذلك فـــإن استخدام العقاقير مع التعب تساعد على وقوع الحادثة .

رابعا : **الحالة النفسية :** لها تأثير كبير على قيادة الشخص فانشغال الفرد الزائد بمشكلة ما يجعله يخطئ فى تقدير الحالة حوله ، كذلك انشغاله لدرجة تؤثر على تأخير عمل الجهاز العصبي الحركى ، وشدة الرعونة لدرجة صعوبة اتخاذ قرار وقلة الوعي .

خامسا : **الأدوية :** هناك تأثير جانبي خطير لبعض الأدوية التى تؤخذ تحت إشراف طبيب أو بدون إشراف كالمهدئات والمنومات ، فبعض الأدوية التى تستخدم لذلك الغرض لها تأثير مخدر قد يستمر أربعة وعشرون ساعة بعد تعاطيها وامتصاصها ، وعادة ما يحذر الأطباء مرضاهم عن خطورة وتحاشي بعض الأنشطة مثل القيادة عند تناول هذه الأدوية . إن علاج الفرد لنفسه كتناول بعض الأدوية المسكنة للألم ومظاهر نزلات البرد والتعب ممكن أن يؤدى إلى اضطراب النظر والاتزان والخمول والنعاس وفرصة وقوع حادثة فى هذه الحالة كبيرة للغاية.

سادسا : **أمراض وانحرافات بدنية :** يجب أن يكون هناك فحوص طبية للسائقين المحترفين وسائقى العربات الخاصة – هناك بعض البحوث لإيجاد نموذج لمعدلات اللياقة البدنية التى قد تساعد الأطباء على تحديد المتطلبات البدنية لقيادة آمنة .

إن فقدان الوعى المفاجئ أو اضطراب السائق صحيا أمر طبي هام ومن العوامل التى تسبب فقدان الوعى ما يلي :

١- نقص الأكسجين بالمخ عند نقص إمداد المخ بالدم كإنخفاض ضغط الدم أو نزيف بالأمعاء .

٢- الإغماء المفاجئ نتيجة آلام الطمث أو نزلة معوية حادة .

٣- نقص أكسجين المخ نتيجة لنقص الإمداد بالأكسجين فى الدم (بسبب فقر الدم أو الأنيميا أو التسمم بأول أكسيد الكربون) .
٤- هبوط مستوى السكر بالدم (ارتفاع مستوى الأنسولين) .
٥- فقدان كفاءة الجهاز العصبي المركزى بسبب إصابـــة بـــالرأس أو صدمه أو ورم بالمخ أو صرع .
٦- سكته قلبية .

سابعا : **عوامل بيئية :** Environmental Factors وتشـير إلـى الوقـت والمكان ، وبعض العوامل الاجتماعيــة والثقافيــة وتتضمــن المنــازل والمزارع والمصانع ، والمعاهد ، مساكن الطلبة ، الفصل والطقس ، أى وقت من اليوم ، والموقع الجغرافي . وتقع كثير من الحـــوادث بســبب البيئة الطبيعية وقدرات الفرد فى استخدام الأجهزة وحواســه واحتمالــه النفسي والحدود المسموح بها فى التصميم الأساسي لـــلأداة أو الجـــهاز مثل :-

١- الاختلاف بين حجم الجسم والميكانيكا الحيوية .
٢- التداخل والتعارض مع العادات الثابتة .
٣- متطلبات تؤدى فوق القدرات المتوقعة .
٤- تصميم سيئ فى تشغيل أداة التحكم فمثلا مفتـــاح النـــور ملاصـــق لولاعة السجاير ومشابه لها فى السيارة .

فتصميم الآلات والأجهزة بعناية ممكن أن يقلل من احتمالات الخطأ فى الحكم والمهارة مما يقلل من وقوع حوادث كثيرة .

ثامنا : **حالة الطقس المحيط** : يؤثر أيضا فى عدد الحوادث ، فعند برودة الجـو فالطرق الزلقة (الزلجة) والجراج الباردة تؤديان إلى زيادة فرصة وقوع الحوادث . فالجو البارد يؤدى إلى اضطراب المستوى المهاري والتحكم العضلي . مما يؤدى إلى السقوط أو بطء زمن رد الفعل – وقد لوحظ أيضا أن التوافق العضلي العصبي يضطرب عندما ترتفع الحرارة فوق ٤٠ مع زيادة نسبة الرطوبة فى الجو . كذلك وجود علاقة بين أول أكسيد الكربون والحوادث ، فكميات قليلة من هذا الغاز السام تمتص داخل مجرى الدم للسائق دون أن يلاحظ ، ولكن امتصاصها السريع ينتج عنه نقص فى الأكسجين ، مما يقلل الانتباه وصعوبة التركيز ، وعدم توافق العمل العضلي واضطراب وازدواج الرؤية وخمول العقل ، مما يؤدى إلى مخاطر كبيرة .

تاسعا : **البيئة الاجتماعية** : فهى عامل أساسي فى وقوع الحوادث فالطفل حتى ست سنوات غير مسئول او واع ، ومعظم أسباب الحوادث هى اضطراب نفسي يحدث كنتيجة للتداخل مع العامل الاجتماعي فى بيئته وقد أوضحت الدراسات أن حوادث الأطفال غالبا ما تنتج عن :

١- عدم فهم الآباء لمراحل النمو والتطور للأطفال .

٢- تعب الطفل أو جوعه .

٣- مرض الوالدين أو الأم الحامل .

٤- وجود الطفل تحت رعاية مربية ليس لديها الخبرة فى مجالسة الأطفال .

٥- ضيق المكان بالنسبة للطفل النشط .



٦- وجود مشاجرات أو شد عصبي فى المنزل .

٧- وجود الطفل فى بيئة غريبة عليه .

٨- مرض مفاجئ أو مزمن فى الأسرة .

تعتبر العوامل المؤدية إلى الحوادث أثناء القيادة فى شـــوارعنا أو فـــى الطرق الزراعية والصحراوية مـــن العوامـــل الاجتماعيـــة إجماليـــا . والمناورات التى يجريها السائق بالسيارة على طـــول الطـــرق تصبـــح تمرينات للسلوك الاجتماعي . فتصرفات السائق وصفاته الشخصية تصل إلى السائقين على الطريق وإلى المشاه من خلال تصرفاته بالسيارة التى يقودها وهذه تعتبر نوعا من الاتصالات .

كذلك فإن العنف ، والتصرف بدون تفكير ، والحيل بواسطة ســـائق أو سائقين مدعمة قوتها من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ حصان من الممكن أن تقود إلى تداخلات خطيرة جدا عن الطريق .

عوامل الوسيط : Agent Factors

وتشير عوامل الوسيط إلى نوع الحادثة أو الطريقة التى وقعـــت بـــها الحادثة أو الأثنين معا . وقد صنفت هيئة الصحة العالمية عامل الوسيط المؤدي إلى الإمراض والإصابات والوفيات إلى ما يلي :-

- القطارات والسيارات والمتوسيكلات - الغرق والتسمم بمواد صلبـــه أو سائلة - والسقوط - والآلات - الحروق وإصابات أخرى مـــن الحرائـــق والانفجارات والأسلحة النارية - والإنفجار من الضغط العـــالي - والحـــرارة الزائدة - والبرد والجوع والعطش والإشعاع - وبعض الظواهر الطبيعية مثـــل البرق والصواعق والبراكين والزلازل والفيضانات .

العوامل المتعلقة بالإنسان كعامل أساسي في الحوادث

– الأمان :

حالة من حالات تكيف الفرد مع البيئة المحيطة .

- فالتكيف أو حسن التصرف مع مخاطر البيئة السريعة التغير حيوى لسلامة ورفاهية الإنسان وبالتالي ضروري للحياة نفسها .
- ويتضمن التكيف المقدرة وصدق التوقع وكذلك الإلمام بالكوارث والمخاطر المحيطة . فيجب أن يكون الفرد متوقعا ومستعدا لأى ظرف طارئ أو غير عادي قد ينتج عنه حدث غير آمن أو يشكل خطرا على حياته أو حياة الآخرين .
- الغالبية العظمى من الناس قادرون على التكيف المناسب لأحداث البيئة المحيطة بهم وعلى توفير العوامل الضرورية لحياة آمنة والتي تشمل معلومات كافية عن الأمان واتجاهات الأمان وسلوك الأمان .
- وقد يفشل الفرد فى تنمية التكيف الشخصي الضروري للأمان وبذلك يكون قابلا للحوادث أو ميالا للحوادث أو أكثر عرضة للحوادث ويطلق على هذا الفرد مكرر للحوادث Accident prone أو Accident Repeater .

عوامل توفير الأمان للفرد :

١ – المعلومات Knowledge

- إن معرفة أسباب وطبيعة الحوادث الشائعة فى الحياة ضرورية لمقاومتها أو الإقلال من الخسائر الناجمة عنها .
- فلكى تكون معلومات الأمان ذات قيمة فعالة يجب أن تكون مخصصة ومحددة لمعرفة : (أ) أهم الحوادث الشائعة والمتكررة فى البيئة المحيطة ، (ب) الإلمام التام بمقاييس ومعايير الأمان فى كل البيئة .

فالحياة العصرية السريعة التغير تتطلب تقييما مستمرا لما يهدد الحياة الإنسانية ، ووضع العوامل المختلفة والبديلة للتغلب على هذه المخاطر يتبعها احتياطات خاصة وفعالة لرفع مستوى الأمان .

٢- الاتجاهات : Attitudes .

- إتجاه الأمان هو العامل المساعد الذى يظهر ويبرز الحاجة إلى معلومات الأمان وإلى تكوين سلوك الأمان عند الفرد . فالاتجاه نمط نفسي وظيفي (سيكوفسيولوجي) (Psychophysiologic pattern) يدفع الفرد للتصرف فى إتجاه معين فى موقف معين .
- فإدراك أو وعى الأمان هو أهم اتجاه يجب تنميته لدى الفرد حتى يمكن تصنيفه (Safety Consciousness) وتسميته بمواطن آمن .
- فقابلية الفرد أو مقدرته على توقيع الحوادث والتعرف على الحالات الخطيرة منها والتصرف المناسب حيالها ، غالبا ما يتطلب معرفة ماهية هذه المخاطر كذلك إيجاد التصرف المناسب لاعتراضها .

٣- العادات : Practices

- فى التحليل النهائي لأية مشكلة من مشاكل الأمان يمثل عادات الأفراد العامل الأساسي والجوهرى بالنسبة للأمان .
- فالعادات اليومية يجب أن تشكل تبعا لاحتياجات الأمان . ولطبيعة التغير فى متطلبات الحياة اليومية ينبغي التطوير فى السلوك تبعا لذلك .
- يجب أن يكون سلوك الأمان دائم التطور حتى يتكيف مع البيئة المحيطة فمتطلبات الأمان اليوم تختلف إلى حد كبير عن متطلبات الأمان منذ عشرة أعوام ماضية .

- يجب على كل فرد تقييم سلوك الأمان الخاص به تقييما دوريا وأن يستفيد من هذا التقييم فى الإقلال من الحوادث وكذلك من آثار هذه الحوادث . وعملية التقييم هامة للشخص العادي وأكثر من ضرورية للأفراد معتادي الحوادث .
- وترتبط المهارة ارتباطا وثيقا بالأمان . فقد أثبتت إحصائيات المصانع أن العمال ذوى المهارات المتواضعة أكثر عرضه للإصابة وأن بعض هؤلاء العمال ليست لديهم القدرة لتحقيق المهارة الضرورية ليكون عاملا آمنا وتعتبر معرفة مقدرة الفرد لتحقيق متطلبات الأمان ضرورية جدا حيث أن السبب الرئيسى فى معظم الحوادث هو تصرف أهوج أو غبى . يظن صاحبه أنه صاحب مهارة آمنة أدى بها تصرف آمن من وجهة نظره ، ولكنه فى الحقيقة مخطئ .
- على كل فرد أن ينمى مهاراته حتى يتكيف مع حوادث بيئية ، فمعرفة الفرد لحدوده ، وإمكاناته وقدراته معرفة حقيقية يتيح له فرصة التصرف الآمن ومن ثم تفادي الوقوع فى حادث .
- وإذا تعذر تنمية المهارات المحدودة فإن الحكم الجيد والنظرة الثاقبة تكون كافية لتصرف آمن .

تعريف مستهدف الإصابة أو مكرر الإصابة : Accident prone

هو الشخص الذى يتكرر إصابته [بصفة مستمرة (بصورة غير عادية)] ولديه قابلية وأكثر عرضه للحوادث ، والذى يفشل فى تنمية التكيف الشخصي الضرورى للأمان مع البيئة المحيطة به ، وكذلك عدم قدرته على التوقيع والاستعداد للمخاطر المحيطة به ، وفى نفس الوقت لديه بعض الصفات البدنية والحسية والعقلية التى تساعد على الأكثار من وقوع الإصابات .

تعريف الإصابة : (الرياضية)

هى حدث مفاجئ (أثناء ممارسة النشاط الرياضي) ، موجـــه لأحـد أجزاء الجسم يحدث تغيير فى صفاته التشريحية أو الوظيفيـــة ، وقـد يكـون خارجي ظاهر أو داخلي غير ظاهر ، نتيجة مؤثـــر خـــارجي ميكـانيكي أو كيميائي أو جسمي ، ينتج عنه تعطيل وإعاقة لهذا الجزء أما مؤقت أو دائم .

الهدف من تربية الأمان :

تنمية العادات والمهارات والاتجاهات الآمنة ، والتى تعمل على تقليـــل عدد الحوادث القاتلة والإصابات للأطفال والتى بدورها تؤدي إلى شباب آمـــن للمستقبل ، وتمنح كل فرد التحرر من الخوف والحالات التى قد تحد وتقيد مـن استمتاعه بالحياة .

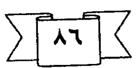
بعض صفات الشخص الذى يكثر من وقوع الحوادث :

أ- بدنى :

١- ضعف عام فى القوة والوزن .
٢- وجود تشوة أو بتر بأحد أجزاء الجسم .
٣- حالة من الضعف المؤقت .
٤- شلل أو خلل مشابه .
٥- عدم المقدرة البدنية لتأدية النشاط .

ب- حسي :

١- حدة الأبصار : محتاج لنظارة - يرتدي نظارة أو حساس للضوء المتوهـج ، أو ضعف عام فى الأبصار .
٢- اضطراب فى السمع .



٣- زمن رد الفعل بالنسبة للرؤية ، وللصوت ، وللمس ومدى السرعة في التعديل أو التكيف .

٤- الانضباط الحركى .

٥- مدى الانتباه .

جـ- عقلي :

١- النمو الزائد للأفكار السليمة .

٢- الرغبة فى تعدى قوانين الأمان .

٣- حب الاستعراض أو المنظرة .

٤- الفشل فى السماح للآخرين بحريتهم أو Fallibility التعدى على حرية الآخرين .

٥- الاتجاه الخاطئ ، وعدم المشاركة ، (للشعور بأن أداء عمل من أجل الآخرين حق لهم) .

٦- الميل إلى المخاطرة أو المغامرة أو أنتهاز الفرص .

٧- عدم تقدير أهمية الأمان .

٨- قلة أو ندرة الذكاء الرياضي .

د- الميل والاستعداد السابق :

١- **الملل الناتج عن عدم الميل أو الرغبة** ، [مما يؤدى إلى ضعف أو عدم الاستجابة] .

٢- **الانشغال** [كأحلام اليقظة ، التفكير فى أشياء أخرى ، والقلق] .

٣- **التسرع** : [التعود على الذهاب والعودة من النشاط على وجه السرعة] .

٤- **الإثارة** [حدة الطبع والعصبية العامة البدنية والعقلية] .

٥- الهدم والتحطيم [الاختلاف مع الآخرين ، وملاحظة أشياء غير مرتبطة ببعضها] .

٦- الخوف .

هـ- قلة المعلومات عن :

١- قوانين وأصول الأمان بالمدرسة .

٢- الاستعمال الآمن للأدوات والمعدات .

٣- الأصول والقوانين العامة للأمان .

٤- السلوك الآمن فى الأنشطة المحددة المختلفة .

٥- السلوك الصحي السليم .

٦- العناية بالإصابات وعلاجها .

٧- قوانين الألعاب .

٨- كيفية استعمال الأدوات .

و- قلة أو ضعف المهارة :

١- ضعف القدرة البدنية .

٢- ليس لديه القدرة على تعليم المهارات البدنية بسرعة وسهولة القدرة على التعليم الحركى وحسن الأداء .

٣- ضعف التوافق العضلي العصبي ، مثل ضعف التوافق بين اليد والقدم والتوافق البدني عموما .

٤- ضعف المهارات المحددة والمطلوبة لأنواع الأنشطة المختلفة .

أهمية الأمان فى التربية الرياضية :-

أوضحت الدراسات أهمية تربية الأمان فى المدارس ، وقد بينت أيضا أن البرنامج المعد جيدا يعمل على الإقلال من الحوادث فى قسم الصحة والتربية الرياضية ، والحد من الحوادث ينتج عنه :

١- توفير وقت الطالبات والقضاء على الألم الغير ضرورى .

٢- تحاشي إضاعة الوقت والجهد الغير لازم للإداريين والمشرفين .

٣- أتاحه الفرصة للطالبة للاستمتاع بالأنشطة على الوجه الأكمل .

٤- توفير كل من الوقت والقلق والإنفاق الغير ضرورى للعائلة .

هذا ويمكن تحاشي ٥٠٪ على الأقل من الحوادث والإصابات التى تقع أثناء ممارسة التربية الرياضية وذلك تحت الظروف العادية والطبيعية وهنا تبدو أهمية وقيمة التربية للأمان ، فالأمان مهم أيضا لمدرسي ومدربي التربية الرياضية للعوامل الأساسية الآتية :-

١- تجعل عمله أكثر كفاية وفريقه أكثر نجاحا .

٢- تعمل على توفير الوقت ، يمكن الاقتصاد فى الوقت والجهد المبذول والذى يفقد نتيجة لوقوع إصابة .

٣- تكرار العناية والاهتمام بالأمان يجعل المدرب والمدرس أكثر شعبية للوالدين وممكن أن يؤثر ذلك فى إعادة تعيينه كمدرب والإبقاء عليه .

٤- الإحساس بالرضاء نتيجة لأنه لا يضحى بصحة وسعادة اللاعب وكذلك إعداد التلاميذ للتصرف الآمن فى حياتهم المستقبلة .

٥- توفر عليه الوقوع فى قضايا ومشاكل نتيجة لإهماله .

الأمان والتربية للأمان :

يعتبر الأمان والتربية للأمان إتجاهان حديثـــان فـــى تربيـــة التلاميـــذ وتنشئتهم ولقد أصبح للأمان تعريفا محددا وأهدافا واضحة ، وأساليب متعـددة ، ويجب علينا أن نعنى به فى مدارسنا العناية الكاملة ليشب هذا المجتمع علـــى أسس سليمة ويتمتع فيه كل مواطن بحقوقه كاملة ويرعي واجباته بنفس الروح.

تعريف الأمان المدرسي والمنزلي :

هو أن يتمكن الطالب فى مدرسته أو منزله من ممارسة نشاطه العـادي بالنسبة لمرحلة عمره وفى ظروف بيئته المدرسـية والمنزليـة وفـى حـدود إمكاناتهما بكامل حريته وأقصى طاقاته دون أن يتعرض هو للخطر أو يلحـق بمجتمعه فى المدرسة أو المنزل أى ضرر .

- ولو نمى هذا الوعي لدى التلاميذ فى مراحل التعليم المختلفة لشـب هـؤلاء على احترام النظام العام وابتاع أساليب الحياة السـليمة وأصبـح للقـانون احترامه وإلزامه وتغلبنا على الكثير من مشاكلنا التى يعانى منها المجتمـع ولا نجد سبيلا إلى حلها مثل :

متاعب المواصلات وآداب القيادة – أصوات – الراديو والتليفزيون الصاحبـة فى المحلات العامة والمنازل .

إلقاء القمامة والقاذورات على قارعة الطريق – وعدم النظام فى السـير فـى الطرقات وعند إشارات المرور ، وحوادث الطريق وغير ذلك مما يعتـبره البعض تمتعا بحقوقه الشخصية وممارسة لحريته الذاتيـة – ولكـن هـذه الحقوق قد تعدته إلى الأضرار بمن حوله مما يعرضه ويعرض مجتمعـه ووطنه إلى الضرر والخطر الاجتماعي والمادي .

- فيجب على المسئولين خلق الوعي للأمان والعمل على تنميته إلـــى جـــانب العناية بالصحة البدنية والعقلية . فالتلميذ مهما كان سنة ومرحلة تعليمه مــن حقه أن يتمتع بطاقاته الحركية الكاملة ونشاطه العام حتى يتحقق له النمـــو الطبيعى المتكامل بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا .
- فالتلاميذ الذين يضطرون إلى استعمال وسائل المواصلات المختلفة أو الذيـن يحضرون إلى مدارسهم سيرا على الأقدام فى أماكن مزدحمة بـالمواصلات ، كل هؤلاء معرضون للأخطار والإصابات علاوة علـــى التـأخير عــن مواعيد المدرسة إذا لم يدربوا على الأمان والأخذ بأساليبه .
- ويتعرض التلاميذ فى مختلف مراحلهم السنية لكثير من الأخطار فى المنزل مثل المصاعد الكهربائية والسقوط من الشرفات والنوافذ وكذلــك لأخطـــار البوتاجاز والغاز والفيشات الكهربية والسكاكين وأمواس الحلاقة وغير هــذا مما لا يقع تحت حصر .
- وفى المدرسة يكون الطالب عرضه للإصابة فى الفناء وفى الفصل ، وفـــى المطعم وفى كل حركة وكل مكان ، ما لم يكن للمربين والمســـئولين فـــى المدرسة معرفة واضحة بمدى نشاط التلاميذ فى مراحل العمـــر المختلفـــة ورغبتهم الدائمة والملحة فى الحركة وحبهم للاستطلاع ، وكذلـــــك المـــام المسئولين الكامل بمبادئ الأمان وأساليبه – حيث أن مشاكل التلاميذ تـتزايد وحوادثهم تتعدد وتتضخم مسئوليات المدرسة ، وبذلك يضيع الوقت والمـــال والجهد .
- إن تطبيق الأمان وقواعده والأخذ بأساليبه فى البيئة المدرسية وتعويد التلاميذ على ممارسته وتطبيقه فى يومهم المدرسي وجعل كل هذا جزءا من منـــهج

المدرسة يحقق كثيرا من الأهداف القومية عامة . مما يكسب التلميذ الاعتماد على النفس والثقة بها والتغلب على الصعاب والخروج من المآزق وحسن التصرف . كما يعتاد احترام الآخرين ومراعاة شعورهم .

أساليب الأمان والتربية بالمدرسة .

تشمل أساليب الأمان والتربية للأمان نواحي متعددة مثل :-

١- المدرسة : المبنى - المرافق - الفناء - الفصول .

٢- العاملون بالمدرسة : الناظر - المدرسون - الأطباء - الموظفون - العمال .

٣- المناهج وأوجه النشاط المختلفة .

٤- الجو المدرسي واليوم الدراسي .

١- المدرسة :

أ- المدرسة التى تتراكم الأحجار والقاذورات عند مدخلها ، وفناء المدرسة المملوء بالحفر والغير معتنى به إعدادا وتنسيقا .

ب- الفصول الضيقة السيئة التهوية والإضاءة .

جـ- المرافق المدرسة حيث السيفونات المعطلة والأبواب المخلوعة والبالوعات المسدودة والحنفيات الغير صالحة والمطعم القذر الملئ بالذباب والحشرات كل ذلك صورا سيئة لمعنى تطبع فى ذهن الطالب ويصعب عليه التخلص منها أو ممارسة الأمان الصحيح وتطبيقه فى حياته العامة .

٢- العاملون بالمدرسة :

أ- يعتبر العاملون بالمدرسة من ناظر ومدرسين قدوة صالحة للطلبة . حيث ينقلون عنهم تصرفاتهم وعاداتهم . فالمدرس الذى يقفز إلى الأتوبيس



المتحرك أمام طلابه ، أو يعبر الطريق فى غير المكان المخصص لعبور المشاة والذى يلقي بعلبه السجائر فى الطريق أو فى فناء المدرسة . والذى لا يفتح نوافذ الفصل للإضاءة والتهوية . وغيرها من العادات التى لا يجب أن تمارس أمام التلميذ حتى لا يقوم بتقليدها وحتى لا تطبع فى ذهنه فيصعب التغلب عليها .

ب- كذلك الطبيب أو الحكيمة التى لا تعطي العناية الكاملة للتلميذ المريض أو بإسعاف المصاب أو لا يحترم ألمه والتى يقصر فى تحصين أو تهمل فى اتخاذ الإجراءات الوقائية فتتسبب ذلك فى انتشار العدوي بين التلاميذ .

جـ- والإهمال فى نظافة المدرسة سواء فى الفناء أو الفصل أو دورة الميله . تحطم معنى الأمان ومقاييسه فى نفوس تلاميذ المدرسة ويخلق منهم شخصيات مشوهة فى تصرفاتها مريضة فى أسلوب حياتها غير مراعية لحقوق مجتمعها .

٣- المناهج وأوجه النشاط المختلفة :

وتعتبر المناهج المدرسية وأوجه نشاطها ميدانا متسعا وصالحا لتوعية التلاميذ بالأمان وتعريفهم بأساليبه . فى حصص التربية الرياضية والعلوم والرسم وفى دروس الدين والمطالعة وفى الحصص التى تعطي فى الهواء الطلق أو فى المعمل ، كذلك اوجه النشاط المدرسية المختلفة التى يؤدى فى الفناء أو على المسرح وفى الرحلات المدرسية والمعسكرات والمباريات والعروض الرياضية ، بل وفى الطريق من المدرسة إلى المنزل وفى أثناء تناول وجبات الطعام مجالا صالحا لتنمية الوعى بالأمان عند التلاميذ فلو شرح المدرس لتلاميذه فى درس الرسم أو التاريخ ، كيف تم النصير فى معركة

تاريخية نتيجة لحسن النظام والأخذ بأسباب الأمان وكيفية منـــع الحرائــق أو النجاة من الحريق فى أيام الحرب ، وإن النصر فى المباريات يقوم أساسا على حسن النظام والتزام أساليب الأمان ، وتابع كل هذا بملاحظـــة مـــا يمارســـه التلاميذ أثناء يومهم فى طابور الصباح أو عند الوصـــول إلـــى الفصـــول أو الخروج منها وأثناء اللعب فى الفناء أو تناول الوجبات بالمطعم ، ثـــم يخـــرج معهم فى فترات إلى الطريق ليباشر معهم عبور الطريق واحـــترام علامـــات المرور واتجاهه وغير ذلك مما يحسبه البعض خارجا عن نطاق عملهم وهـــو من صميمه . حيث يخلق فى الطالب مسئولية أن يكون آمنا وأن ينشر الأمـــان فى مجتمعه .

٤- الجو المدرسي واليوم الدراسي :

أ- ويلعب الجو المدرسي واليوم الدراسي دورا كبيرا فى تحقيق الأمان للتلاميذ وتعودهم عليه فإن الجو المدرسي الذى يتميز بالروح الطيبـــة والطمأنينـــة والاستقرار والذى يشع منه الحب بين التلاميذ والمدرسين والناظر والطبيب يهذب من تصرفات التلاميذ ويطبعها على الهدوء وحسن النظام والاستجابة والطاعة للأوامر التى هى الطريق إلى الأمان .

ب- العقوبة القاسية التى لا تتناسب مع الذنب لا تتفق مع الأمان وأساليبه بـــل هى أوعى إلى تقويض أركانة فى نفوس التلاميذ .

جـ- كما يعتبر تنظيم اليوم المدرسي بما يتفـــق وإمكانيـــات التلاميـــذ البدنيـــة والعقلية وحسن توزيع فترات مواد الدراسة على الأصول التربوية وفـــترات الراحة والإشراف عليها وحسن استغلالها من الأسس التـــى يقـــوم عليـــها تحقيق الأمان بين التلاميذ وحسن تطبيقه وممارستهم له .

لماذا يرتفع معدل وقوع الحوادث ؟

من الملاحظ أن معدل وقوع الحوادث يرتفع من سنوات المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الإعدادية ، وبالنسبة للأولاد خلال المرحلة الثانوية .

وهناك عدة أسباب وتعليلات لهذا الارتفاع المستمر للحوادث منها :-

١- أثناء سنوات المرحلة الابتدائية من السنة السادسة إلى السنة الثانية عشرة وفيما بعد ذلك فالطفل يقوم بعمل أشياء أكثر بمفرده مع زيادة فى الاعتماد على النفس ويزداد ذلك بتقدير العمر - فالكبار أو الوالدين لا يستمران فى الإشراف الزائد والملاحظة التى يقومون بها أثناء ما قبل المدرسة وفى الطفولة المبكرة ، كذلك فاليوم لم يعد أولياء الأمور لديهم وقت كاف لإعطائه للأطفال ولشرح الطرق الآمنة المختلفة فى أداء الأعمال المختلفة ، أو لإعطاء ملاحظات مستمرة لتذكر الأطفال باستمرار بالمخاطر .

٢- إن تعلم الطفل المسئولية الذاتية تجاه أمانة الشخصي يحتاج وقت ومجهود ، وخلال عملية التعلم يتضح تزايد عدد الحوادث .

٣- تتضمن مرحلة النمو عادة تعلم أداء أشياء جديدة كتعلم رياضة جديدة وأنشطة غير مألوفة من قبل ، كثيرا من هذه الأنشطة الجديدة تتطلب مهارات جديدة ومعلومات أمان جديدة .

٤- يقوم الطفل ببعض المساعدات المنزلية المختلفة ويؤدى ذلك إلى استعمال بعض الأدوات اليدوية التى لم يسبق له استعمالها من قبل .

٥- يبدأ الطفل فى ممارسة بعض الألعاب الجديدة ككرة القدم وكرة السلة والتى لم يسبق له ممارستها من قبل . وقد أوضحت الدراسات أن لعبة كرة السلة أكثر الألعاب المدرسية التى يحدث خلالها إصابات لكل من الأولاد والبنات فى المرحلة الابتدائية ، وكذلك للأكبر سنا .

٦- فى معمل العلوم بالمدرسة الابتدائية والإعدادية يكثر تعرض الأطفال لحوادث كثير أيضا .

- لذا يجب إمداد الأطفال بمعلومات الأمان عن كيفية استعمال الأدوات والإمكانات المدرسية الجديدة عليهم وممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة التى لم يمارسونها من قبل دون التعرض لإصابات لا داعي لوقوعها .

ما معنى أن يكون الفرد تفكيره آمن Safety Minded

لمنع وقوع الحوادث والإصابات ، كل فرد فى حاجة إلى أن يكون تفكيره تفكيرا أمنا فما معنى ذلك ؟

- هذا يعنى أن كل فرد يجب أن يعرف ويمارس الطرق الآمنة فى عمل الأشياء .
- على سبيل المثال بالمدرسة يوجد ترابزين لكل سلم ، ومتروك للتلميذ عند هبوطه السلم أن يمسك به أو لا عند النزول بسرعة متناسيا أو مهملا أمانة الشخصي أو أمان الآخرين .
- فى المنزل قد يوجد سلم متنقل آمن للوصول للأماكن المرتفعة به ، فأمان الطفل يتوقف على استعمال السلم أو المخاطرة باستعمال بعض الصناديق أو أى كرسي أو أى أداه أخرى غير آمنة .
- كذلك عند استعمال بعض الأدوات فى المطبخ وإخراج بعض الأواني من موقد البوتاجاز فقد يسرع الطفل بإخراج الآنية من الفرن بدون استعمال مساكات خاصة بذلك فيتعرض لبعض الحروق

الحوادث والأطفال

تبلغ الوفيات الناتجة عن الحوادث بين الأطفال أكثر من الوفيات الناجمة عن أمراض السرطان والالتهاب الرئوى والاضطرابات المعوية والحمى المخية الشوكية مجتمعه . وقلة من الناس على علم بأن الحادثة ليست مجرد حدث عابر فقط . لكن هناك مسببات لوقعها وأن تسع من كل عشرة حوادث يمكن منع حدوثها بين الأطفال لو أن الآباء والذين يهتمون بشئون الأطفال .

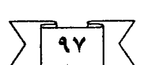
أسباب الحوادث بين الأطفال :

قام فريق من الباحثين مكونا من أطباء وسيكولوجيين واجتماعيين بعمل دراسة تفصيلية عن أطفال مصابين بمستشفى بوسطون للأطفال بالولايات المتحدة الأمريكية وكانت إصاباتهم أثناء حوادث .

وبالإضافة إلى دراسة وفحص الحقائق المحيطة بالحوادث ، اهتم الباحثون بدراسة أسرة الطفل وعلاقته بالوالدين والأخوة . كذلك بيئته الطبيعية وحياته اليومية .

وقد أوضحت نتائج البحث أن كل ما يحدث فى حياة الأسرة اليومية من ظروف ومشاكل ، مهما كانت بسيطة تساهم مساهمة فعالة فى وقوع معظم الحوادث عند الأطفال .

- غالبية الحوادث عند الأطفال تكون نتيجة مجموعة من العوامل متشابكة وليس عامل واحد كما يظن . فبالرغم من استمرار تعرض الأطفال لمواقف خطيرة ، إلا أن هناك أمورا تبدو عادية تشارك وتساهم فى وقوع الحوادث . **ومنها :**
- فالمرض البسيط لأحد أفراد السرة ، والإجهاد الزائد للوالدين والطفل الجائع كل هذه عوامل شائعة قد تسبب وقوع الحادث حيث أن المشاكل الصغيرة



تتراكم إلى أن تشعر الأم أو من يقوم بدورها انها غير قــــادرة ولا تملـــك الطاقة اللازمة لغرض الرقابة اللازمة لحماية الطفــل فتـــترك الأم علبـــة الاسبرين أو أدوات الخياطة أو براد الشاى المتروك على الموقد فى متناول الطفل فتقع الحادثة .

وهناك العديد من الأشياء الخطرة فى كل منزل ولكن هذه الأشياء ليست فى الغالب المسببات الرئيسية للحوادث عند الأطفال . ففى معظــــم الحـــالات يرجع السبب الأساسي إلى التوتر الزائد أو الشد العصبي الغير عادي بين أفراد الأسرة نتيجة لسلسلة من الأحداث والعوامل وبالتالي تـــزداد فرصـــة وقـــوع الإصابة للطفل .

متى يكون وقوع الإصابة محتمل الحدوث ؟

أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن هناك ظروفا وعوامل يعزى إليـــها وقوع الحوادث للأطفال ، وينبغي أن يلم بها الآباء والقائمون بتربية الأطفـــال وذلك لتحاشيها كلما أمكن ذلك . أما إذا استحال تحاشي هذه الظروف فيجـــب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث الإصابة .

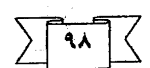
- وقد لا يتسبب عامل بمفرده فى وقوع الإصابة ، إلا أن مشاركة عـــاملين أو ثلاثة معا يزيد من فرصة وقوع الإصابة زيادة كبيرة .

العوامل التى تؤدى إلى وقوع الإصابة بين الأطفال :

١- عندما يجوع الطفل أو يتعب .

٢- وجود مسبب مثل سكين ، شارع مزدحم ، علبة أسبرين ، أو عند وجـــود بعض الأدوية ذات المذاق المستحلب (لها مذاق بعض الفاكهة مثلا) فتكون جذابة للطفل الصغير ولا يمكنه مقاومتها .

٣- مرض الأم ، أو قبل الدورة الشهرية مباشرة أو أثناء الحمل .



٤- عدم وجود مكان آمن يلعب فيه الطفل .

٥- زيادة النشاط والحركة عند الطفل .

٦- سوء العلاقة بين الوالدين .

٧- الاستعداد للسفر أو الانتقال أو عند قضاء إجازة .

٨- مرض فرد آخر من أفراد السرة بحيث يستحوذ على تفكير الأم وانتباهها .

٩- تسرع الأسرة وخاصة أثناء عطلة نهاية الأسبوع مثلا .

١٠- عدم فهم الوالدين لنوع النشاط الجديد المتوقع لكل مرحلة من مراحل نمو الطفل .

١١- ترك الطفل رعاية شخص غريب بالنسبة له ، أو أخت أو أخ صغير . على تحمل مسئولية رعاية طفل .

بعض تعليمات الأمان التي يجب إتباعها بالمنزل :

١- الاحتفاظ بالأدوية والمواد الكيماوية [المبيدات الحشرية والمنظفات] بعيدا عن الطعام وبعيدا عن متناول الأطفال .

٢- توضع الأدوية ذات المذاق المستحب في مكان آمن بعد الاستعمال .

٣- قبل استعمال الدواء يقرأ اسمه جيدا ، ويضاء النور في الليل قبل إعطاء الدواء للطفل .

٤- نحفظ الكيماويات في زجاجاتها الأصلية ، ولا توضع أبدا في زجاجات خاصة ببعض المشروبات .

٥- يجب أن يستعمل الأطفال أكوابا غير قابلة للكسر .

٦- تبعد الأسلاك الكهربية الخاصة بالأجهزة عن متناول الأطفال الصغار ، حتى لا يضعها الطفل في فمه .

٧- يجب عدم ترك الطفل الصغير فى البانيو بمفردة .

٨- تحفظ الأشياء الخطرة بعيدا عن متناول يد الصغير مثل السكاكين ، المقصات ، الأبر ، الكبريت ، الدبابيس وغيره .

٩- تغطى الفيشات الكهربية الغير مستعملة ، ويجب التأكد من أن الأسلاك الكهربية جميعا فى حالة جيدة .

١٠- تستبعد أية أجهزة كهربية ، أو لمبات كهربية بعيدا عن البانيو وعن الماء.

قواعد هامة لمنع الحوادث :

١- كونى على وعى بالخطر المحتمل ، أثناء عملك فى المنزل ، ولا حظي الأشياء الصغيرة العادية والتى قد تسبب مشاكل ، تخيلي ماذا يحدث لك لو كنت طفلا .

٢- تمهلي وإتخذى احتياطات إكثر لو أن ضغوط مشاكل الحياة اليومية بدأت تتضخم .

٣- إحمى طفلك لكن ليست حماية زائدة تجعله لا يكترث بالمخاطر ، ويجب تعليم الأطفال حماية أنفسهم بالتدريج ، فعند وقوع حادثة بسيطة مثلا ناقشيها مع طفلك ليتعلم منها .

٤- لا تعتمدى على بعض إرشادات التحذير والنصائح فى منع حوادث الأطفال الصغار الأقل من ٦ سنوات فذاكرة الطفل ضعيفة ، فهو ينسي النصائح والكلمات التى تشرحينها له وربما لا يفهم معناها كاملا فكثير من الحوادث سببها أن الآباء يعتقدون أنهم قد علموا أطفالهم الصغار جدا (أقل من ٦ سنوات) ما ينبغي معرفته عن الأخطار .

٥- حاولي فهم احتياجات طفلك ، فى كل مرحلة من مراحل نموه ، ويمكنك أن تتوقعي ما يمكن أن يفعله بعد ذلك .

ماذا تفعلين عن وقوع الإصابة ؟

لو وقعت إصابة فلا تقلل من تقديرها ، ففى دراسة لمستشفي الأطفال ببوسطن أوضحت أن ٥٠٪ من الآباء كان كل حرصهم هو مدى إصابة أطفالهم بصرف النظر عن شدة الإصابة فيجب على الوالدين محاولة التزام الهدوء عند إصابة طفلهم لكن لا يجب الإهمال أو الاستهانة بالإصابة ويجب إتباع الآتي :-

١- لا تقومي بأى عمل قبل مراقبة الحالة بعناية فائقة ، فمحاولة تحريك طفل مصابا بكسور أو بجروح داخلية يؤدى إلى الإضرار بالحالة بدلا من إسعافها . ويجب الاتصال فورا بالطبيب أو الإسعاف لعمل اللازم .

٢- يجب أن يتماسك الشخص المصاحب للمصاب وإلا يظهر إضطرابه وانفعاله لأن الطفل المصاب يتأثر جدا بتصرفات الكبار . فلو ظهر الاضطراب أو الخوف فسينعكس ذلك على الطفل المصاب الذي يحتاج للهدوء فيجب مساعدته ليتغلب على خوفه الطبيعي .

أمان المنزل Home Safety

أوضح مجلس الأمان القومي فى الولايات المتحدة الأمريكية **National Safety Council**

إن أكثر من ٨٣ ألف شخص يصابون فى حوادث بالمنزل أسبوعيا . كل عام يعاني ٤ ملايين شخصيا من إصابات معوقة و ٢٧ ألف شخصا يقتلون فى منازلهم . وإن الحوادث فى المنزل تتفوق عدديا على أن بيئة أخرى .

وقد وجد أن أكثر من ثلث الوفيات الناتجة عن حوادث المنزل سببها السقوط ، وتليها حوادث تتعلق بالحرائق . بالنسبة لحوادث السقوط ترتبط

بالعمر ، والحالة البدنية والعقلية للفرد ، ومخاطر البيئة ، وفشل المصاب في التعرف على هذه المخاطر .

إن منع حوادث المنزل يتطلب مشاركة أفراد الأسرة معا فى منع أى حالة ممكن أن تؤدى إلى حادثة .

وهناك قائمة تسبب حرائق المنزل ويجب تجنبها لمنع هذه الحرائق :-

أ- الأهمال عند التدخين :

١- وجود الكبريت والولاعة فى متناول يد الأطفال .

٢- التدخين فى السرير أو عند النعسان أو الوخم أو الكسل .

٣- تفريغ طفايات السجائر فى سلة القمامة .

٤- عدم وجود عدد كاف من الطفايات فى كل الحجرات بالمنزل والتى يدخن فيها .

٥- عدم الحذر بمنع التدخين قرب السوائل قابلة الاشتعال أو أى مادة خطرة سريعة الاحتراق أو الاشتعال .

ب- الاستخدام السئ للكهرباء والأجهزة :

١- عدم استخدام الفيوز المناسب فى الحجم (١٥ أمبفيوز لدائرة الإضاءة) .

٢- عدم وجود دائرة كهربية كافية الحمل كى تتحمل كل الأجهزة الكهربية .

٣- عدم استبدال الأسلاك الكهربية . التالفة أو المحترقة أو الفيش التالفة فى الحال .

٤- عدم قراءة التعليمات عند شراء جهاز كهربي جديد وملاحظة أنه موافق عليه أو مصرح باستعماله أمنيا .

٥- عدم الاهتمام بوضع وصلات وأسلاك كهربية تحت السجاد أو تعليقها على مسامير .

جـ- تراكم النفاية أو القشاشة :

١- وجود نفايات أو قشاشة فى الممرات أو فى المطبخ أو فى أماكن خلع الملابس .

٢- عدم التخلص يوميا من النفايات فى صندوق معدنى خارج المنزل .

٣- عدم التخلص من رماد أو تراب المدافئ أو الأفران فى الخارج وعدم عزله عن أى شئ قد يشتعل .

٤- عدم وضع أى قطعة قماش بها مواد سريعة الاشتعال (جاز أو سبرتو) فى علبه معدن مغلقة أو عدم حرقها فى الحال بعد الاستعمال .

٥- حرق أوراق الشجر أو مخلفات الحدائق فى يوم عاصف أو فى الليل .

د- التدفئة الخاطئة وأدوات الطبخ :

١- عدم الكشف بانتظام على جهاز التدفئة ومواقد الطهي .

٢- لو لديك مكان للتدفئة هل يوجد دائما ساتر حديدى أمام المدفأة .

٣- عدم الكشف على المدفئة والمدخنة للتأكد من عدم التسخين الزائد خاصة فى اليوم البارد جدا حيث تعمل المدفأة وقتا زائدا .

٤- عدم استدعاء شركة الغاز بسرعة عندما تشم رائحة غاز فى منزلك .

هـ- الاستعمال والتخزين الخاطئ للسوائل المشتعلة :

١- عدم الاهتمام عند شراء دهان أو مزيل أو تنر بأن تكون غير قابلة للاشتعال .

٢- عند استعمال سوائل تشتعل يجب استخدامها بعيدا عن اللهب والشرر أو السيجارة المشتعلة .

٣- هل لديك قاعدة بمنع استخدام الجاز أو البنزين كمنظمات بمنزلك .

٤- لو كان لابد من وجود كمية صغيرة من سوائل تشتعل حول المنزل هـــل تحتفظ بها فى علبة معدن محكمة الغلق ؟ ولا تضعها فى إناء زجاجي .

٥- هل تحرم بشدة استعمال سوائل تستعمل لبدء أو تزويد النار (المدفأة) فى منزلك ؟

الأمان فى الترويح والرياضة Safety in Recreation and Sports

لا يوجد رياضة أو نشاط ترويحي لا يتضمن جزء مـــن المغـــامرة أو المجازفة سواء كانت بدنية أو نفسية أو اجتماعية . فعنصر المغـــامرة البدنيـــة يرجع إليه ٥٢٪ من الإصابات في الجامعة نتيجة للأنشطة الرياضية والترويحية . إن السلوك المغامر جزء من المباراة للمشاركة فـــى الأنشـــطة الرياضيـــة والترويحية . وقد يبدو من غير المرغوب فيه الحد من عنصر المغامرة ، لكن يجب أن تكون المغامرة فى حدود مقبولة وذلك لضبط والتحكم فـــى التفـــاعل والتداخل بين عوامل العائل والوسيط والبيئة ، حتى تقـــود المغـــامرة لنتـــائج مرغوبة بدلا من الإصابة وعدم القدرة . وتوضح العوامل التالية كيفية التعـــامل فى الأنشطة لصالح المشارك :

١- تقبل الطالب مسئولية الحصول على تصريح طبي للمشاركة فى الأنشـــطة التى يختارها .

٢- الإمداد بأدوات مناسبة وأجهزة آمنة لجميع الأنشطة .

٣- يجب حفظ الأدوات والإمكانات بحالة جيدة وصيانتها .

٤- احتياطات الأمان الكافية يجب أن تتخذ من جميع المشاركين فى الأنشـــطة الرياضية والترويحية

٥- يجب أن يعد الطالب الإعداد المناسب للمباراة والرياضة التى سيشارك فيها

٦- المنافسات الرياضية بين الطلاب يجب أن تبنى على التساوي المناسب فى المهارة والقوة .

٧- يجب الموافقة الرسمية على جميع المسابقات الرياضية من إدارة الكلية .

٨- يسمح فقط لمتخصصين مؤهلين بإجراء الإسعافات الأولية للطالب المصاب

٩- يجب أن يكون هناك متابعة كافية بالقائمين على الخدمات الصحية المدرسية لكل الطلاب المصابين فى المباريات .

١٠- يجب حماية كل المشاركين الرياضيين بتأمين صحى رياضي .

أمان الماء Water Safety

يجب أن يتمتع الفرد بعقلية آمنة عند المشاركة فى الأنشطة المائية فهذا اتجاه مرغوب . وعندما يكون هذا الاتجاه مقرونا بالمعلومات فيصبح حيوي من خلال سلوك صحيح ، فالأمان فى الماء يمكن تأكيده .

فالتدريب على الأمان يحد ويقلل بالتأكيد من نسبة عالية من مخاطر السباحة وأنشطة الماء القاتلة . ويؤمن الاستمتاع المصاحب للأنشطة المائية والرياضية .

وقد أوصى الهلال الأحمر الأمريكي الرائد فى مجال تربية الأمان بعدة احتياطات عملية للأمان فى الماء منها :

١- تعلم السباحة ولا تسبح وحدك مطلقا .

٢- بعد تناول الوجبة لا تشارك فى سباحة تنافسية لمدة ٣-٤ ساعات .

٣- تحاشي السباحة عند التعب .

٤- إذا إضطررت للسباحة فى تيار مائي حاول السباحة قطريا قاطعا التيار وفى نفس اتجاهه .

٥- عند حدوث تقلص بعضلات الأرجل إقبض على مكان التقلص واضغط حتى ترتخى العضلات

٦- يحتاج الشخص الذى لديه تقلصات بالمعدة إلى مساعدة الغطاس أو زميل لأمانة .

يجب توعية السباحين ضد السلوك الشائع بأخذ نفس عميق قبل السباحة تحت الماء لفترة طويلة . فهذا التمرين ممكن أن يتسبب فى غيبوبة للسباح دون تحزير . وقد يغرق قبل أن يتحقق أحد من أنه فاقد الوعى .

إرشادات ونصائح هامة للحفاظ على الصحة

أحرص على :-

١- الإلتزام بتعليمات المرور عند السير أو قيادة السيارة حفاظا على سلامتك وسلامة الآخرين .

٢- الحفاظ على نظافة البيئة من حولك وفى المنزل .

٣- الحرص على تغطية الغذاء من الأتربة والذباب وغيره من الحشرات الضارة

٤- عدم تربية حيوانات أليفة فى المنزل لمنع الضرر على الأطفال وحرصا على سلامتهم حيث أن هناك أمراض طفيلية تنتقل عن طريق هذه الحيوانات إلى الإنسان .

٥- الحرص على غسل الأيدى قبل الدخول إلى المرحاض وبعد الخروج منه وتعليم الأطفال ذلك .

٦- الحرص على قص الأظافر وتنظيف الأسنان والإستحمام مرة يوميا صيفا ومرة كل يومين فى الشتاء .

٧- الحرص على الكشف الطبى الدوري لكشف الأمــراض مبكــرا وتفــادي حدوث مضاعفات .

٨- تجنب عادة البثق على الأرض حيث أنها عادة سيئة تــؤدى إلــى انتقــال الميكروبات الممرضة غير الأتربة عندما تنقلها الريــاح إلــى الآخريــن فتسبب فى انتقال العدوى إلى الجهاز التنفسي مثل الســل وغــيره مــن الأمراض .

٩- الحرص على عدم إلقاء مناديل الورق أو غيرها من الفوط الخاصة بالدورة الشهرية أو التى تستخدم للأطفال فى أى مكان وذلك لأنها فــى منتــهى الخطورة لتلوث البيئة .

١٠- التخلص من الفضلات المنزلية بصورة صحية وذلك بوضعها فى أكياس مغلقة فى المكان المخصص لها لحين نقلها بصورة صحيــة مــن قبــل القائمين بالتخلص من القمامة .

١١- عدم حرق الورق فى المنزل أو أى فضلات خارج المنزل حيث يــؤدى ذلك إلى تلوث البيئة من خلال الدخان الملوث ويضر بصحــة الأطفــال ويسبب حساسية الصدر وكذلك بعض أنواع سرطانات الجهاز التنفسي .

١٢- الإبتعاد نهائيا عن التدخين أو المدخنين لما يحمله دخان السجائر من مواد ضارة جدا بالصحة من أهمها مواد مسببة لسرطان الرئة .

١٣- الإبتعاد عن الأماكن المزدحمة والرديئة التهوية حتى لا تكون عرضــه لإنتقال الأمراض المعدية مثل الإنفلونزا وغيرها من الأمراض التى تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي .

١٤- تجنب العطس فى وجه الآخر أو الاقتراب عند التحدث مع الآخرى أو التقبيل لأنها عادات سيئة جدا تنقل الأمراض المعدية .

١٥- تجنب ارتداء الملابس الغير قطنية الملامسة للجسم مباشرة أى الملابس الداخلية حرصا على عدم الضرر الذى يلحق بالجلد والجسم من تلك الألياف الصناعية ويجب إرتداء الملابس القطنية بدلا منها .

١٦- تجنب ترك الأطفال يعثون بأى شيء فى المنزل وخاصة الأدوية وغيرها من الأشياء وتأمين المنزل حتى لا يحدث كارثة للطفل والبيت والأسرة مثل تناول الطفل دواء الآخرين أو تعرضه لحادثة مثل الحرائق أو الصعق الكهربائي أو لسقوطه من أعلى .... الخ .

١٧- يجب تجنب استعمال الكراسي وغيرها للصعود عليها لتنظيف النجف أو تعليق البرواز أو غيرها حيث يستخدم السلم الخاص بذلك لأنه أكثر أمانا من غيره .

١٨- عدم تناول الأدوية من تلقاء نفسك ويجب أن تكون تحت الإشراف الطبي حتى لا تضر بصحتك لأنه من المؤكد أن العلاج الذى يصلح لك ليس بالضرورة أن يكون مفيدا لغيرك .

١٩- الحفاظ على نظافة المنزل وخاصة دورات المياه وتجنب استعمال أدوات الغير مثل المناديل الأكواب ، الفرشاة الخاصة بالأسنان ، المناشف إبرة الحقن ، الملابس وغيرها من الأشياء التى تنقل العدوى .

٢٠- البعد عن الشخص المصاب بالأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب حيث أنه ينتقل بالملامسة



٢١- الحرص على ارتداء الملابس المناسبة للجو وعدم التخفيف للملابس إلا تدريجيا حتى لا تصاب بصدمات البرد وتضر بالجهاز التنفسي .

٢٢- الحرص على مضغ الطعام جيدا حتى تستفيد من الطعام وحتى لا تصاب بعسر هضم ولا تشرب الماء فى أثناء تناول الطعام حتى لا تخفق العصارات الهاضمة .

٢٣- الحرص على عدم شراء الأطعمة التى تباع على الرصيف مثل الخبز وغيرها من الأطعمة حيث أنها تكون عرضة للأتربة والعوادم التى تحمل الرصاص والذباب الناقل للأمراض الخطيرة .

٢٤- تجنب تناول الأطعمة المجمدة والمضاف إليها إضافات ومواد حافظة حيث لها تأثير سي على الصحة العامة .

٢٥- الحرص على تناول الفاكهة والخضروات الطازجة على الأقل ٤ مرات يوميا لما لها من فائدة فى الوقاية من مرض السرطان وللحصول على الأملاح المعدية والفيتامينات الهامة جدا للصحة الجيدة .

٢٦- احرص على ممارسة النشاط الرياضي صباحا ومساءا مثل المشي لأنه ينشط الدورة الدموية ومفيد للحصول على الوزن المثالي ويعتبر علاج لكثير من الأمراض .

٢٧- الحرص على الكشف المبكر قبل الإقبال على الزواج لتفادى حدوث كارثة فى المستقبل وتجنبها وخاصة إذا كان العروسين من الأقارب وهناك أمراض وراثية خطيرة يغشى من إنتقالها لأولاد فى المستقبل .

٢٨- الحرص على إعطاء الطفل التطعيمات اللازمة فى الوقت المحدد له حرصا على سلامته وعرض الطفل على الطبيب والأخصائيين لمتابعة الوزن والنمو والتغذية .

٢٩- يجب على المرأة الحامل متابعة الحمل منذ الشهور الأولى فى مراكز رعاية الأمومة والطفولة المخصصة لذلك لرعايتها من قبل الأطباء والمختصين وأخذ الطعوم المخصصة لها متابعتها حتى الولادة .

٣٠- حرص الأم على إرضاع الطفل من الثدي حتى المدة التى حددها القرآن وتمنع الطفل مهما كانت الظروف وأحوال إلا بأمر الطبيب حتى يكون الطفل سليم البنية ويكون رجل سليم نفسيا وعقليا منتجا قادرا على تحمل المسئولية فى المستقبل نافعا لبلدة .

٣١- رعاية الطفل من الناحية النفسية والتغذية الجيدة لـه وتعويـده العادات السليمة سابقة الذكر حتى يكون قدوة لغيرة .

٣٢- إعطاء الطفل الحب والدفء والحنان مثل الصغر ورعايته فى سن المراهقة حتى ينضج سليم نفسيا وبدنيا ومعطاءا .

٣٣- الضوضاء تؤثر على الجهاز العصبى وتسبب عدم الاستقرار فى النوم فيجب الإبتعاد عن أماكن الضوضاء الإلتزام من ناحيتك بعدم إزعاج الآخرين .

٣٤- يجب التأكد من صلاحية المادة الغذائية وذلك بقراءة تاريخ الصلاحية على الغلاف الموجود على المعلبات حتى لا تضر بصحتك وصحة الأسرة فيجب ابتعاد الأغذية التى انتهت فترة صلاحيتها .

٣٥- عدم تناول غذاء ثم إعداده بواسطة أشخاص يعانون من أى مرض مـــن السل أو الإنفلونزا أو تقيح فى الجلد ويستبعد الغذاء أيضا من الأشـــخاص لمن لم يخضعون للكشف الدورى بقدر الإمكان لانتقال الأمراض ســـابقة الذكر عبر الغذاء بالملامسة والعطس والكحة وغيرها من الإفرازات .

٣٦- بسترة اللبن قبل شربة وحفظة فى الثلاجة بعد تبريده تبريدا فجائيا .

٣٧- تقليم الأظافر وتعقيم الجروح وذلك حتى لا تتقيح وتفرز صديـــد يضـــر بالغذاء المعد بهؤلاء الأفراد .

٣٨- يجب توافر التهوية الجيدة للمسكن وأن يكون بعيـــدا عـــن الضوضـــاء والورش والمناطق الصناعية ومقالب الزبالة بقدر الإمكان وتكـــون مـــن حوله مساحة خضراء .

٣٩- عزل المريض الذى يعانى من أمراض معدية حتى يشفى تمامـــا وعـــدم استخدام لمناديل والأدوات والمناشف الخاصة به حتى يشفى .

٤٠- أن كنت تمتلك سيارة فيجب استخدام الوقود الخالي من الرصاص وإلتزام تعليمات المرور واستخدام حزام الأمان حفاظا علـــى ســـلامتك وســـلامة الآخرين .

٤١- التمسك بالتعليمات الدينية وعدم التعامل مع الشواذ جنسيا لخطورة إنتقـــال مرض الإيدز اللعين وعدم أخذ دم من مصدر غير موثوق منه حيث أنـــه يكن إنتقال مرض الإيدز أو فيرس الكبد الوبائي من الدم الملوث به .

٤٢- البعد نهائيا عن شرب الكحوليات وجميع أنواع المسكرات والمخدرات لما تسببه من دمار للجهاز العصبي ودمار للأسرة والمجتمع .

٤٣- عدم استخدام مياه الترع فى أى غرض من الأغراض المنزليــــة وعــدم التبرز أو التبول فيها ونصح ممن تضطرهم الظروف من الفلاحين للنزول فى مياه الترع بأخذ الأدوية المناسبة والتى تصـــــرف فـــى المستشــفيات بالمجان .

٤٤- عمل تحاليل للبول والبراز بصورة دورية فى المراكز المخصصة بالنسبة للأطفال فى مراكز الصحة المدرسية لكشف بويضات الديدان والطفيليــات الضارة والقضاء عليها مبكرا لما تسببه من أضرار بالصحة وتأخر النمو

٤٥- عدم إستخدام المبيدات بكثرة فى المنزل لما لها من تـــأثير ســـام علـــى الأطعمة ويجب تركيب أسلاك لحجز الذباب والبعوض الناقلة للأمـــراض الخطيرة بالصحة .

٤٦- غسل ضرع الماشية قبل الحليب وغسل الأوانى المستخدمة جيدا وتعقيمها حيث لا يلوث اللبن بالميكروبـــات الموجــودة بـــالحظيرة ومـــن أهمـــها ميكروبات القولون E. Coli

٤٧- إعداد الطعام فى أماكن سهلة التنظيف لا يحتوي على شقوق ويجـــب أن تكون الأدوات المستخدمة من الصلب الغير قابل للصد أســـهل التنظيـــف وحتى لا ينتقل الرصاص أو النحاس أو أى معادن خطيرة للغذاء .

٤٨- لا تجلس فى أشعة الشمس لفترات طويلة حتى لا تصاب بسرطان الجلد .

٤٩- يجب ان تكون هناك فترة كافية بين الطفل والذي يليه حتى لا تجـــهد الأم ويكون الطفل بصحة جيدة وتتمتع الأسرة بالرفاهية وراحة البال .

٥٠- يجب أن تحرص المرأة الحامل على أخذ التطعيمات المقررة لها أثنــــاء الحمل وعدم اخذ أى دواء من تلقاء إلا بعد استشار الطبيب نفسها .

المراجع

١- **دكتور / محمد يسرى إبراهيم دعبس** (١٩٩٦) :
قضايا ومشكلات بيئة (المشكلة السكانية – نقص المياه – التصحر – الأمن الغذائي ...... وقضايا أخرى) .

٢- ***الدليل الصحى للأسرة*** (١٩٩١) :
الجمعية المصرية لنسر المعرفة والثقافة العالمية ١٠٨١ كورنيش النيل جاردن سيتى – القاهرة .
تم إصدار هذه المنشورة بالإشتراك مع منظمة الصحة العالمية ، المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط ، الإسكندرية ، مصر .

٣- **دكتور / أحمد عكاشة** (الطب النفسي المعاصر) صـ٣٥٤ .

٤- **دكتور / نبيل صبحي الطويل** (الخمر والإدمان الكحولي) صـ٢٨ .

٥- **د. حسن الساعاتي**
(تعاطي الحشيش كمشكلة اجتماعية)
" أعمال الحلقة الثاني لمكافحة الجريمة "
" المركز القومي للبحوث الإجتماعية والجنائية " صـ٦٨٠ .

٦- **د. محمد فريد وجدى** (**١٩٩٧**) .
دائرة معارف القرن العشرين .
الطبعة الرابعة – المجلد الثالث صـ٤٤٧ .

٧- **د. كوثر كوجك وآخرون** (**١٩٩٣**) .
التربية البيئية ، وزارة التربية والتعليم صـ١٠ .

٨- **د. صلاح الدين نامق** (**١٩٨٠**) .
"اقتصاديات السكان فى ظل التضخم السكانى دار المعارف صـ١٨٣ ، ١٩٠ ، ١٩١ ، ١٩٢ .